文化百科丛书

品味西部

刘云 著





文物出版社

文化百科丛书

收藏拾趣
文化生肖
品味西部
古城追忆
兰汤沐芳
北京礼俗
天下洪洞
街巷雅趣
俚语言情
琴韵流水
天涯芳草
天桥碎语
六朋画事
宗臣史家
书林片叶
点睛成龙
书人书札
花信东风



文化百科丛书

品味西部

刘云 著

文物出版社

封面设计　张希广
责任印制　张道奇
责任编辑　崔　陟

图书在版编目(CIP)数据

品味西部 / 刘云编著．-北京:文物出版社,2004.9
(文化百科丛书)
ISBN 7-5010-1642-9

Ⅰ.品…　Ⅱ.刘…　Ⅲ.西北地区-概况
Ⅳ.K924

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2004）第 065821 号

品　味　西　部

刘　云　著

文物出版社出版发行
（北京五四大街29号）
http://www.wenwu.com
E-mail:web@wenwu.com
北京美通印刷厂印刷
新华书店经销
850×1168　1/36　印张：5
2004年9月第一版　2004年9月第一次印刷
ISBN 7-5010-1642-9/K·844　定价：15元



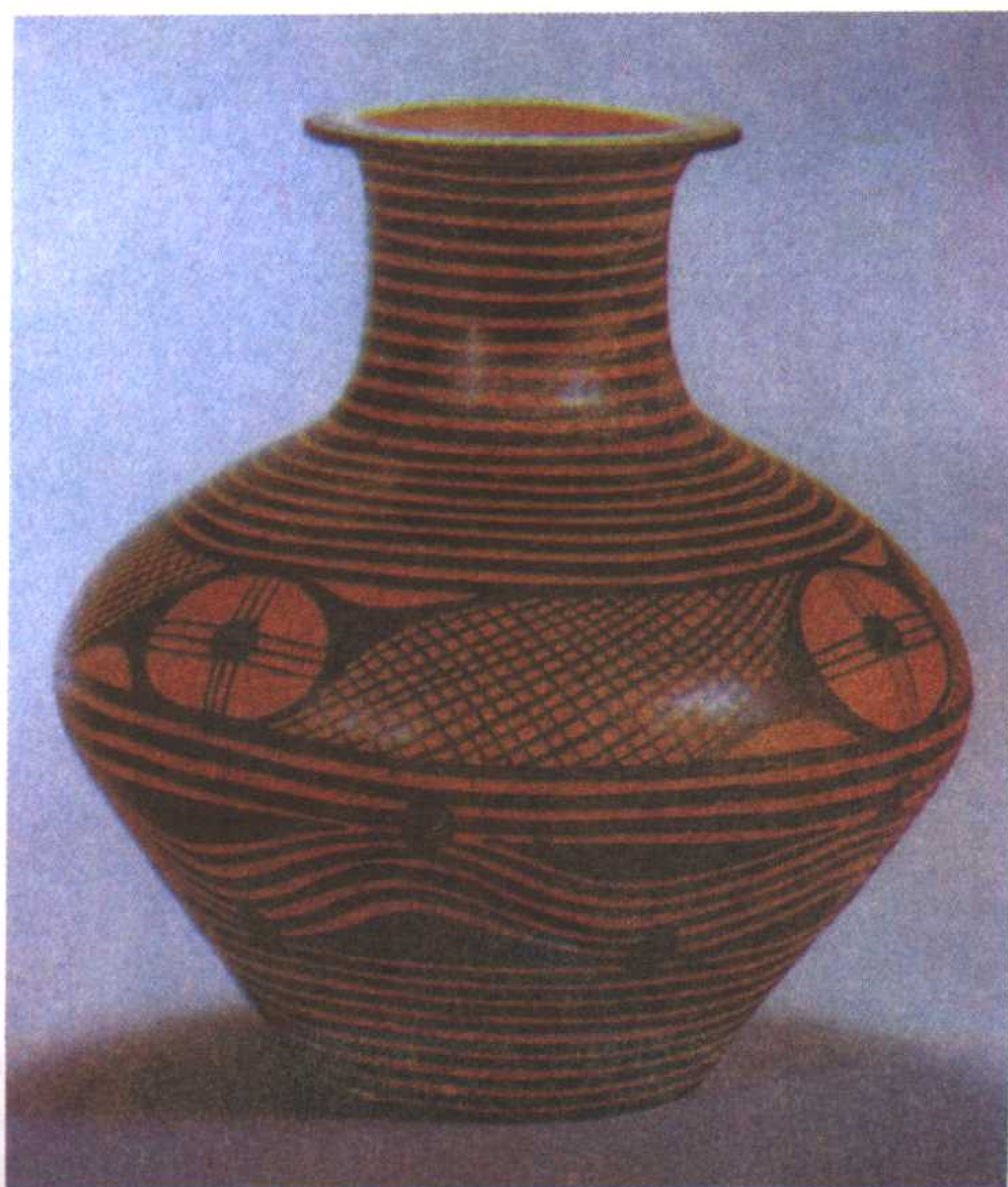
洛阳西汉墓壁画烤羊肉图



辽墓壁画备宴图



烹饪之祖伊尹



青海出土陶壶



宁夏西夏王陵，人称戈壁金字塔



北朝新疆库车库木吐喇石窟壁画



宁夏贺兰山回回沟岩画骑者和岩羊



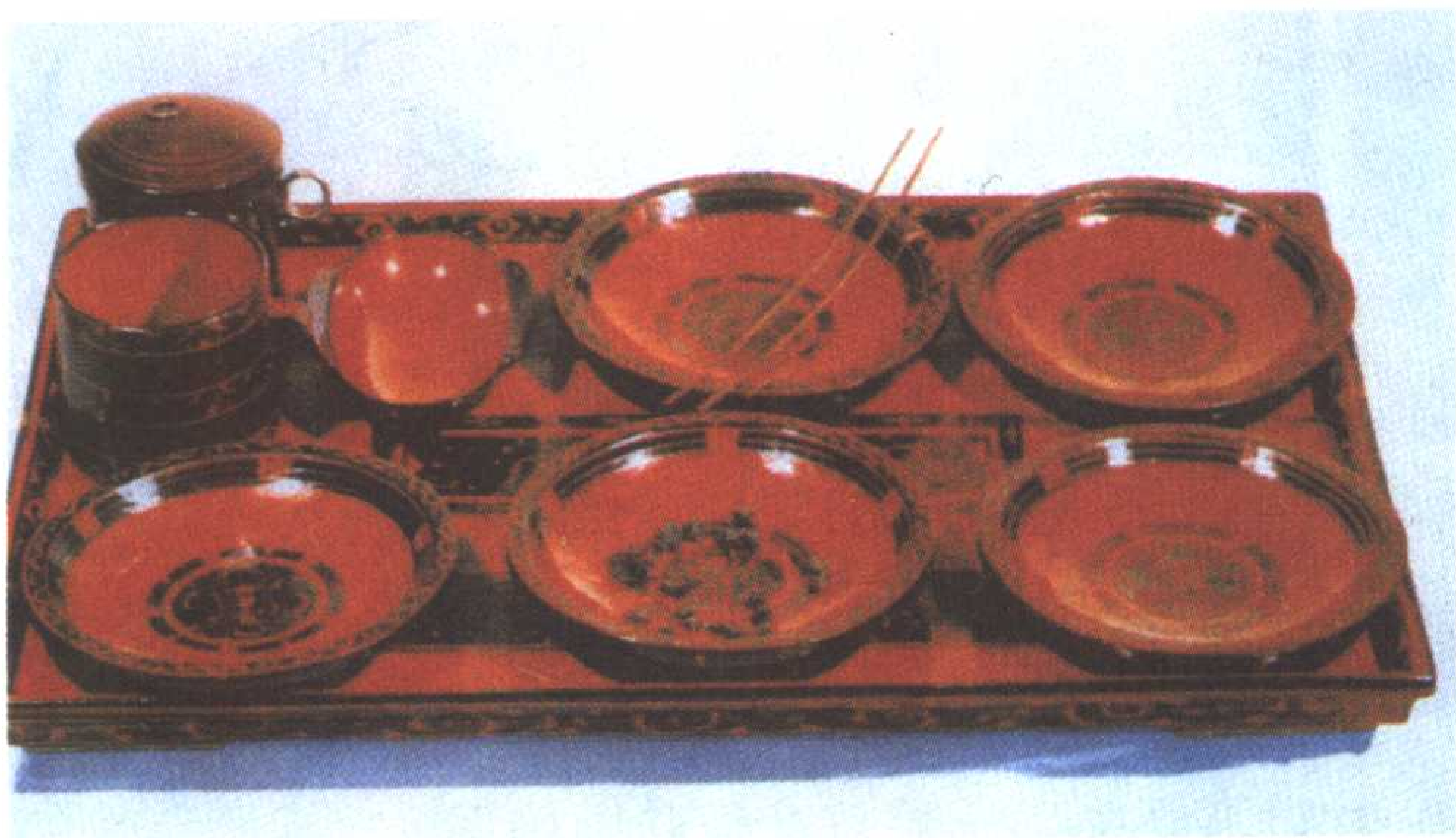
陕西临潼秦始皇陵兵马俑



甘肃嘉峪关出土魏晋画像砖厨婢图



元代忽思慧《饮膳正要》插图



西汉漆器餐具

北宋墓壁画家宴图



宋画像厨娘图



陕西扶风法门寺塔



西晋壁画宴饮图



宋代石刻备酒图



陕西西安骊山华清池

甘肃齐家文化遗址出土的陶器





明代西安府城钟楼









甘肃嘉峪关魏晋墓画像砖庖厨图



新疆吐鲁番唐墓出土女厨俑



甘肃出土汉代马踏飞燕



新疆吐鲁番出土唐墓点心



汉画像砖庖厨图



东汉墓画像砖宴乐图



新疆风光



新疆风光

品味另一种风情

小的时候，对“西”字很敏感，一直认为它是我们对立的。因为我们常说自己是东方，是兴旺发达的阵营；西方呢，就是腐朽没落的地方。“东风压倒西风”，几乎是口头禅，而且说起来总是很自信的。

后来，学了历史，知道的东西又多了些，又认为西方是很遥远的地方，像张骞通西域、郑和下西洋，都是很壮观的，一般人做不到的事情。最为甚者，就是唐僧上西天取经的事情了，不但有十万八千里之遥，而且还有九九八十一难。他能回来，全靠孙猴子那哥几个，还有佛祖、菩萨的保佑了。

总而言之，对于“西”字始终蒙着一层神秘的面纱，说不上谈“西”色变，至少也有一种敬而远之的感觉。

再后来，知道了相对是什么意思，才明白西也是相对而言的。比如，一条南北向的街道，就有路东和路西之分；如果是东西向的街道，则有东头和西头

之别。啊，原来西可近可远，或者说远在天边，也可以说是近在身边，甚至是早晚相见，伸手可触的啊！

今天读了女作家刘云新作《品味西部》书稿，对西又有了一个具体的定位。如果把我们版图的东西两个端点连成一线，再找出中点，画一条垂线，我们的祖国就有了东西两部。由于地域的辽阔，民族的众多，东西两部在各个方面的差异就很明显了。对于长期生活在东部的人来说，西部就是一个具有传奇色彩的地方，有许多新鲜感；反过来，对西部人来说，这新鲜感就淡了些，因为西部开发相对晚，人口又少，人们对它的了解也就显得缓慢。而正是这个微妙的时间差，造就我们说的那种传奇色彩。

由于篇幅所限，本次只出版了书稿的上半部，即陕西、甘肃、青海、宁夏和新疆，也就是整个西部的北半部。这五个省或自治区都用一个具体的特征来标名，即西部古都——陕西、西部神韵——甘肃、西部特色——宁夏、西部海韵——青海和西部神奇——新疆。读这标题，我们似乎已经领略到那独有的风情，耳边似乎听到那格外高亢和悠扬的歌曲，心跳也不由自主地加快起来……

书中的笔触是欢快的，情感是真诚的，展现在我们面前的风土人情和景观又是实实在在的。使我们领略到作家捕捉灵感的特技，以及女性特有的细腻和敏感。她就像是最诚挚、最称职的导游，把我们带进了如画如梦的境界。对于每一个地方，都是先讲述它的概貌，当然主要是将文化的底蕴慢慢展开。那恢弘的历史、独特的风貌，本来已经是我们很熟悉的了，可在这里听来，特别具有新鲜感，好像我们才知道有这么一个地方似的。比如西安令人荡气回肠的历史风貌，或是兵马俑，或是华清池，或是大雁塔……真的像一条流动的风景线一样，一口气来拉开。

说到这里，也许您会有些失望，叹口气说，又是老一套，我们知道了。别急，这只是个序幕，好戏刚刚开始。作家说这些只不过是让大家，把思绪引到某个具体的地方，等人到齐了，好戏就开幕了。自古道“民以食为天”。人到了那个地方，都得吃。吃什么？吃海鲜，吃大白菜馅的饺子，咱们也犯不上大老远的上这儿来。吃就吃个新鲜，就吃个特色，吃别的地方没有，非得上这儿来才吃得着的。是不是，您的兴趣就来了。

旅游业十分发达的今天，那么多的团队，光让他们看景，不让他们品尝一下真正的地方特色——大菜和小吃，他们不围着导游喊“宰人”才怪。

现在常出门的人，都要事先看些书，预习预习，免得到了地方两眼一抹黑，不知道看什么、吃什么。这本《品味西部》，就是告诉您到哪个地方吃什么好。读此书，您可心中有数，免得回来后悔。

现在，吃已经不是生存的手段了，已经是享受自然的一种很好的休闲方式了。人们再见面时，不光问：“吃了吗?”还要问：“吃什么、怎么吃?”这就是时代给我们带来的变化。吃，不仅要吃出味道，更要吃出品味来。每一种吃食都有发生、发展的历史，也许还有相关的典故或者传说。吃东西，还能增加见识，长知识，这不就吃出文化来了吗?

我们的西部，有独特的风情，更有独特的饮食。就让我们跟着我们的作家，好好地来品味一下西部，好吗?

崔陟 甲申初夏于细雨中

目　录

历史被岁月翻过，它却没有走远，不管日月星辰如何转换，历史的形成已经成为一个不能改变的事实。

我们之所以缅怀历史，是因为历史的壮观与恢弘、博大与深奥，永远都影响着历史的进程，并以它神奇的魅力，在历史的进程中，不断显示着它神奇的力量。

生命的产生，是自然生命的进化，而人的产生则是生命的重大飞跃。

想像着自然界有许多不可窥见的生命，都是我们人类的依托。我们不能随意轻视自然界的一粒沙石、一滴水、一朵花，它们都是生命体现的一种过程。

我们展示历史，是因为，历史有太多的精华养育我们；我们走近历史，是因为，历史有巨大的魅力精彩我们。

我们之所以刻骨铭心地记载历史，是因为，历史是我们的灵魂和生命，它给予我们的是永恒。

我们之所以弘扬民族精神和民族文化，是因为，它潜藏着历史的博大与深邃，是我们永远都取之不尽的精神食粮。

我们之所以展现异彩纷呈的中国各民族的发展史，是因为，它在历史发展的进程中起到了无与伦比的重要作用。

历史就是这样神奇，它以无与伦比

西部古都—陕西

历史被岁月翻过，它却没有走远，不管日月星辰如何转换，历史的形成已经成为一个不能改变的事实。

我们之所以缅怀历史，是因为历史的壮观与恢弘、博大与深奥，永远都影响着历史的进程，并以它神奇的魅力，在历史的进程中，不断显示着它神奇的力量。

有着悠久历史与璀璨文化的陕西省，以其得天独厚的古代遗存和文物珍宝，成为了全人类共享文化遗产的著名之省，并以其独具魅力的民风民情，营造出古典与现代相融的奇特风貌。

神奇的陕西，是黄河长江之源，万里长城的西部起点，也是十三个封建王朝的千年古都。陕西在几千年的历史演变中，至今依然辉煌璀璨。大漠驼铃已成过眼烟云，然而，几千年的历史遗迹，却为我们人类今天的发展与进步，奠定了坚不可摧的基石，历史对陕西的今天而言，它的价值是无法估量的，那些王

朝庙宇积淀的厚重与璀璨的历史文化，都潜藏着深不可测的历史价值……

历史给陕西留下了太多的宝贵遗产，也为它蒙上了层层神秘的色彩，一段段诱人的故事，一个个美丽的传说，都在那黄土虽厚、古迹可寻的迹象中随着历史走过昨天又走到今天……

开发大西北——这个振奋人心的历史变革，使西部独具风格的黄河流域北国风光和长江流域的南国风情，更加绚丽迷人。我们随着西部大开发的路线，步玄奘、张骞的履痕，走进大西北，走进辉煌的历史，走进驰名中外的千年古都，尽情领略以古文化为主线的古都风韵与现代城市气息融为一体的陕西，去了解一下它的历史背景与饮食文化在历史中对人类所产生的重大影响吧！

走进陕西

陕西是华夏文明的发源地，也是我们的祖先最早开发利用起来的土地。它地处我国中部偏北中国内陆中心位置，是我国的内陆省之一，位于黄河中游。全省从北至南土地总面积约为 20 多万平方公里。仅黄河流域就占有 60% 的面积。总人口约有 3500 多万，少数民族有

回、满、蒙古、壮、藏等民族，其中以回族人数较多。全省管辖 6 个地区，4 个地级市，9 个县级市，84 个县。东邻山西、河南，南与湖北、四川接壤，西与甘肃，北与宁夏、内蒙古毗邻。形成了连接西北、西南的天然枢纽。随着我国经济开发的战略重点由东向西的转移，陕西省处在承东启西的重要地位上，是打开中国西部开发的中心枢纽。

陕西因地势分为陕北高原、关中平原和陕南山地三个部分。陕北为黄土高原的中心地带，占地总面积约是全省的 45%。黄土高原沟壑纵横，形成了典型的塬、峁、沟、梁等颇为壮观的高原特点。中部是渭、泾、洛等河流下游冲积形成的关中平原，关中名称来源于战国时期，因为西有散关，东有函谷关，南有武关，北有萧关，陕西因居于四关之中，故得名关中。关中平原又称渭河平原。南部为陕南山地。自然条件复杂多样，南北差别悬殊。

陕西属大陆季风性气候，由于南北延伸约达 800 多公里，所跨纬度较长，从而形成了境内温带、暖温带、亚热带等三个气候带。

陕西是中华民族历史悠久的古都。

它以特殊的地理环境和悠久的历史文化，给这块20多万平方公里的土地上，留下了丰富的文物古迹和异彩纷呈的名川大山、江河湖泊，为陕西今天与未来的发展提供了得天独厚的经济资源。

陕西省之所以被誉为天然的中国历史博物馆，是因为它有无可取代的历史条件和历史资本。历史为这块神奇的土地保留下了中国各个历史时期最具代表性和完整性的文物古迹，也呈现了中华民族几千年的历史发展过程。具有世界第八大奇迹的秦朝兵马俑、中国最大的石质书法宝库西安碑林、被中国人尊为始祖的轩辕皇帝的陵墓、周王朝的都城周原遗址、汉武帝的茂陵及其石刻艺术、三国遗迹五丈原、中国历史上第一位女皇帝武则天与唐高宗李治的合葬墓乾陵、中国现存规模最大最完整的西安古城墙、世界上唯一一座代表古罗马景教文化的大秦寺塔、距今约100多万年的蓝田猿人遗址、已有6000多年的半坡原始村落遗址、与兵马俑有着同等价值的唐墓壁画和武侯祠文物古迹等等……都折射出中国历史文化积淀的悠久，遗存的丰富、品位极高而灿烂辉煌的历史伟绩。而陕西在历史的丰富营养中融会百川精华，

为今天的陕西增添了神奇的色彩和独特的魅力。并在中华民族历史文化形成发展的缩影中，展现出了一个极具现代风采的陕西省。

目前，陕西已发现各类文物近 4 万处，被国家列为重点文物保护单位的就有 372 处。全省现有馆藏文物共 56 万件(组)，国家一级文物 3 千多件，其中有 100 多件被推荐为国宝级文物。文物的密度、数量、等级均居中国首位。陕西境内还分布着许多千姿百态、风光奇异的自然景观。现有国家级、省级风景名胜近 30 处，国家级、省级森林公园 20 多处。

走进陕西，它的省会西安将成为我们寻古问今的必然话题。

西安是一座历史悠久的文化名城，因"古老"而闻名天下。古风遗韵笼罩着整个城市。是我国七大古都之一，西安遍地的文物古迹，对中国历史和传统文化的形成与发展做出了巨大的贡献。历史学家把这座历史悠久的古都与希腊的雅典、意大利的罗马、土耳其的伊斯坦布尔并称为"世界四大古都"。

其实，人类在西安境内的生存，可追溯到距今约 100 多万年前，从那时起

著名的蓝田猿人就在西安这块肥沃的土地上繁衍生息。此后，又经历了新石器时代高度发展的仰韶文化时期。西安是仰韶文化极其繁荣的地区，因此使得西安的今天成为了遗址最为密集的区域。

从奴隶制鼎盛时期的西周，到唐王朝巅峰的时代，西安先后有 13 个封建王朝在此建都。

公元前 138 年，汉武帝派张骞出使西域，正式开辟了以长安为起点联结西方通道的“丝绸之路”。从此，汉代使臣、商贾和中亚、西亚、南亚的各国使节、客商都频繁往来于西安这个当时的国际大都市，这种空前的大范围国际交往，把西安推向了集政治、经济与文化的中心。使西安在古代中外经济文化的交流中，占有重要的中心枢纽地位。

到了唐代，唐王朝发达的经济和灿烂辉煌的文化对亚洲、欧洲、非洲等各国产生了巨大的吸引力，于是，领先于世界的中国建筑、雕塑、医药等便由长安古都流传到了世界各地，西安也以它恢弘的气魄兼容并蓄的吸收了世界各国文化的精髓。

历史留下的名胜古迹，为西安提供了极其珍贵的考古资料和极丰富的旅游

资源，也可以这样说，西安为历史所做出的巨大贡献，也是迄今没有一个地方可以与其比拟的。

据了解，西安境内共有国家级重点文物保护单位16处，省级重点文物保护单位68处，市县级重点文物保护单位300多处，还有出土文物12万多件，其中不少是稀世国宝。被誉为“世界第八大奇迹”的秦始皇兵马俑；世界上规模最庞大最丰富的帝王陵墓群——关中七十二陵、唯一珍藏佛祖释迦牟尼真身舍利的皇家寺庙法门寺等等……所有这些古迹都为西安的历史增添了无穷的魅力。此外，还有乾陵、昭陵、茂陵等大量的地下遗存。西安地面上的古迹更加丰富多彩。明代古城墙是迄今世界上保存最完整、规模最宏大的古城堡；中国规模最大、收藏最多、设施最完善的陕西历史博物馆；最具考古价值的半坡遗址博物馆，还有西安碑林博物馆、大雁塔、小雁塔、钟楼、鼓楼、大清真寺、大兴寺、青龙寺、杜公祠、诸葛亮庙、周原遗址、周公庙、彬县大佛寺、司马迁祠墓等……都是中国历史文化宝库中不可多得的奇世珍宝。

西安的自然景观也十分著名，市郊

的西岳华山，临潼的华清池。华清池在骊山北麓，紧靠临潼城区，其历史悠久，堪称为中国现存最古老的园林。相传在三千年前，周幽王就曾在这里修建了骊宫；秦始皇又用石材修建了“骊山汤”；汉武帝又把它扩建为离宫；到唐太宗贞观十八年和唐玄宗天宝六年时，又相继两次大肆扩建，治汤井为池，环山修宫室，宫周筑罗城，又改名为现在的“华清池”。无论历史几度风雨几经变迁，都无法改变西安的自然景观与人文景观交相辉映的特色和凝重中所焕发的神奇。

从地理位置上看，西安是祖国的中心。是千年古都“丝绸之路”的起始，也许我们看过许多古迹后仍无法想像这个曾经云集了300多个国家使者的、世界最大都会的地方，曾经是怎样一种令人振奋壮观的场面。然而、我们却能从钟楼夜景中领略到往昔的繁华；从极具艺术价值的西安碑林遗迹中，能体会到历史文化的厚重；从肃穆雄伟保存完好的古城墙上，去感悟朱元璋当年“高筑墙，广积粮，缓称王”的真正用心；从挺立了1300多年的大雁塔上，去体味玄奘存经建塔时的一番苦心！

昔日的西安在历史中气魄恢弘，富

丽华贵，它的历史风貌令人心旷神怡，饮食文化更以奇特丰富的品位令世人瞩目。有着几千年历史饮食文化的陕西，将蕴藏着传统博大精深和十分厚重的饮食文化保留下来的同时，又为陕西的饮食文化增添了新的内涵。各式各样的传统饮食文化通过精明的陕西人一整理，就组成了令世人大开眼界的饺子宴、小吃宴、仿唐宴、宫廷宴等。

在西安，中国人和外国人一样吃的不仅仅是几种饮食，而是在吃文化，吃传统，吃历史、吃民族的精华。如果说，陕西在改革开放以来的发展中还不尽如人意，不如南方和沿海地区和中部一些省市的话，那么陕西以牛羊肉泡馍为代表的清真饮食近几年出尽了风头，人们把陕西的牛羊肉泡馍与兵马俑相提并论，外国人则把羊肉泡馍与肯德基、麦当劳相提并论。可见陕西的饮食文化在世界的知名度和影响之大。陕西有一些名牌饮食称得上世界级别，如牛羊肉泡馍、饺子宴、仿唐菜、小吃宴、贾三灌汤包子、樊记肉夹馍等，都在陕西的历史中闪现的种种奇光异彩，它以无与伦比的独特风格，让世人青睐。更让人流连忘返。一千多年的牛羊肉泡馍为什么至今

经久不衰？它的历史魅力与现代魅力所在？带着这个问题，让我们一起去品味一下古老的陕西饮食风味吧！

极具历史魅力的陕西风味美食

传统名菜—牛羊肉泡馍

牛羊肉泡馍，是陕西省西安市著名小吃，历史悠久。相传，陕西的牛羊肉泡馍在1000多年前就已经非常盛行了。一千多年来，牛羊肉泡馍，以别具一格的独特风味，堪称陕西一绝，天下第一碗，代代相传。不但王公贵族爱吃，平民百姓也爱吃，城里人爱吃，乡下人爱吃，中国人都爱吃，连外国人也非常喜欢吃。

在一千多年后的今天。牛羊肉泡馍成了陕西一宝。羊肉泡馍和兵马俑成了陕西极具代表性的两大特点。到陕西不吃羊肉泡馍，不看兵马俑，就等于没来过陕西。西安羊肉泡馍的做法特别，吃法更特别，早在崇祯年间，西安的羊肉泡馍就颇有影响。

牛羊肉泡馍的基本制作工艺是：选用正宗的秦川牛、关中的羊、牛骨头，羊骨髓和几十种调料，放在一起熬，熬

十多个小时，把汤熬成黄黄的、亮亮的、浓浓的、香香的。泡进牛羊汤里的馍，烙的很讲究，它与熬的汤料一样需要精细的工艺，馍要烙成“虎背、黄边、菊花心”，发面烙出的馍不软，死面烙出的不硬，八成熟，味道香气扑鼻。吃的时候用手掰在碗里，大小有要求，形状有规格，再用置好的浓汁汤添适量水煮开，将切好的熟牛（羊）肉和适量的湿粉丝烧滚，倒进掰好的馍块中，加调味品煮1-2分钟淋熟羊油盛入碗中，放上辣子酱、芝麻油、香菜等配料即可，一碗香醇味美、粘绵韧滑，香香喷喷的牛羊肉泡馍，就着糖蒜，吃起来实在是爽口。老人吃了活筋壮骨，女人吃了容光焕发，真是天下少有的珍品，世界称奇的美味。

传统的牛羊肉泡馍做法有三种，一种是“干泡”，通过煮制，汤汁完全入馍内。此馍筋而韧、吃起来润滑；第二种吃法是“口汤”，煮好的馍酥绵光滑，吃完碗内留汤一口；第三种吃法是“水围城”，用宽汤煮馍，碗四周是汤，中间是馍，汤多馍散、清香绵滑。如果吃完后再饮一小碗高汤，那就更觉余香满口，回味悠长了。

波斯羊腿

波斯羊腿是古城西安传统的清真名菜。起源于唐朝，因波斯商人在往返于“丝绸之路”的途中，常常用明火烤熟羊腿充饥，故又称为烤羊腿。后波斯人将这种饮食带入了“丝绸之路”的起点长安，从此，波斯羊腿作为一种饮食文化和一种与外界交流的方式，在西安流传下来。

波斯羊腿制作并不复杂，其工艺是：选用1岁左右羯羊的后腿1只，用铁钎子在肉上均匀的戳一遍，也可以用刀在肉上均匀的划一些小口，再用花椒水和精盐擦均匀，腌渍4-6小时，等烤箱温度达到140-150度时，在烤盘内放入生姜和大葱作垫底，将羊腿去掉皮膜放在上面，再用番茄酱和切好的圆葱片盖在上面，加入用羊肉汤、精盐、酱油、料酒、桂皮、八角、大葱、生姜等烧制的调料汤，推进烤箱，大约烤三到四个小时，这中间要翻动3次，每次都要加入少许调料汤，等汤汁烤完肉熟即可。其味道香酥可口，肉嫩清爽，吃后回味无穷，风味别具一格。

枸杞炖银耳

枸杞炖银耳是陕西省古典名菜。据说，此菜始于汉朝，在当时的盛行中带有浓烈的政治色彩，是辅佐刘邦兴汉灭楚“三杰”之一的张良，在隐居期间，常以银耳清炖为食，寓意自身“清白”而兴盛起来的一道菜。而这道菜在隋末唐初时，又增添了丰富的内容。相传，房玄龄和杜如晦为协助李世民推翻隋朝统治，为表示对大唐王朝的赤胆忠心，在雪白的银耳中加入了色红似血的枸杞，寓意“清白”与“赤诚”。由此创出了红白相间名满天下的名羹“枸杞炖银耳”。

枸杞炖银耳的制作工艺非常简单，把枸杞用冷水洗净，银耳用温水涨发洗净，泡在清水中。用砂锅加清水放在火上烧沸，再放进鸡蛋清、冰糖、白糖进行搅拌，烧沸后将浮沫撇去，把备好的银耳、枸杞投入锅内，炖熟后即可以食用。

枸杞炖银耳的特点是：甜香可口，色味俱全，具有润肺补肾之效果，又有生津益气之功能。

贵妃鸡翅

贵妃鸡翅是陕西省传统名菜，源于唐代，是唐代宫廷佳肴。据说，唐玄宗李隆基的宠妃杨玉环，在饮食上极为讲究，酷爱美味，最爱吃鸡翅膀。宫廷御厨便绞尽脑汁，反复研究琢磨，终于做出了这道使贵妃杨玉环特别喜爱的鸡翅，因故得名。

贵妃鸡翅的制作工艺是：选用鲜嫩的鸡翅膀，洗净放在盆中，加入料酒、酱油腌泡半小时后，再将腌制好的鸡翅，放进热油锅中炸成金黄色，捞出沥油。然后将煮熟的鸡蛋也放进锅里，炸成虎皮色捞出沥油。将鸡蛋放入盘中间，把鸡翅膀整齐地排放在鸡蛋的周围，然后加入鸡汤、精盐、味精等多种调味品，上笼用中火蒸烂取出，除去汤汁和调料，扣入盘中。将原汁汤烧沸，加入少量的淀粉，淋入熟鸡油和味精等，浇在盘中的蒸鸡上即成。这种能保持原汁原味的蒸烹制法，其风味特点是：色泽金红，口感嫩爽，筋柔软滑，香浓宜人，令人食后回味悠长，是一种高蛋白质、低脂肪的传统佳肴。

莲蓬鸡

莲蓬鸡是陕西省西安市的古典名菜，始于隋唐时期。在唐朝，长安的曲江池和太液池都广种莲藕，人们在欣赏美艳花色的同时，对那出水的荷花想入非非。于是，一些社会名厨和宫廷御厨们触景生情，就别具心裁的将那出水荷花的婀娜多姿的倩影，移至于美食菜肴之中，创造出了别具一格的“莲蓬鸡”，将中国菜的质香、色、味、形、器五种属性，出神入化完美的体现出来。

莲蓬鸡的制作工艺颇为繁琐，制作起来需要一定的时间，其工艺是：将宰杀好的母鸡洗净，从脊背处划开，入汤锅里煮上个六成熟捞出，把鸡骨拆除的同时，要保持鸡皮外形的完整，拆完鸡骨将鸡的胸朝下装入蒸盆，加上鸡的清汤、葱段、姜片、上笼屉用旺火蒸熟。出锅后，将部分鸡胸脯肉与猪板油叠放在菜板上，砸成细茸，撒干淀粉搅匀。再把鸡蛋清打散，分数次掺入鸡茸里，边掺边顺着一个方向搅打，制成“鸡酿子”，然后取小吃碟一个，羹匙 12 个，分别抹上一层熟猪油，刮入鸡酿子，抹平，再用菠菜汁将小吃碟内的酿子中间

染绿，将熟莲子均匀的镶嵌四周，其形状宛如莲蓬一样。然后在羹匙里的鸡酿子尖端抹少量的番茄酱，使其呈红色如荷花瓣一样美艳诱人，随后将小吃碟和羹匙一起入笼屉，用小火蒸上大概3分钟取出，将莲蓬放在盘子中心，花瓣排在四周，再用糊状的鸡酿子粘连在一起，上笼屉蒸大概2分钟取出，将盘里的原汁倒入汤锅，再续一些煮鸡的清汤，加上料酒、精盐等调料烧沸，撇净浮沫，倒入汤碗里，再将蒸好的莲蓬、荷花倒入碗内的鸡上即成。

这道菜的风味特点是：不但形成了白色的鸡肉形似莲蓬，又宛如荷花漂浮在水面辉映出一道奇特的景致外，而且吃起来妙不可言，鸡肉酥烂，鸡酿嫩软，汤清味美，香醇爽口。是一道高蛋白质、低脂肪、易消化、营养丰富的美容菜肴。

木棉虾球

木棉虾球是陕西省古典名菜。历史久远，始于西汉，属宫廷菜肴，后流传到民间。至今仍保留其独特的风格。

木棉虾球的制作工艺并不复杂，其制作方法是：将虾处理干净，虾身片成两连刀，用料酒和精盐，葱片、姜片等

浸腌入味。再挂上用鸡蛋清和干淀粉制成的勾芡，搅拌成为虾桃状。然后放进四成热的熟动物油锅中炸熟，捞入大圆盘中，再用菜松摆在虾桃周围，油锅中留一些底油，加入番茄酱、白糖、高汤进行烹汁，浇在虾桃上即成。

其特点是：色泽鲜亮，形如棉桃，鲜嫩松软。是一道营养丰富的高蛋白质菜肴，具有补肾壮阳的功效。

奶汤锅子鱼

奶汤锅子鱼是陕西省西安市传统名菜。距今已有一千多年的历史，是由前唐宫廷佳肴“乳酿鱼”演变而来。它的历史背景尽管已有一千多年，然而其制作工艺至今仍保留着宫廷的制作方法。

奶汤锅子鱼的基本制作方法是：将活鲤鱼宰杀，除去杂物，洗干净后切成如瓦块一样的形状，与葱和姜一同放入炒勺中颠翻炒一会，加上料酒、盐后再翻炒一会，然后再适量加入用鸡、鸭、骨头、肘子等配料熬制而成色白如乳的奶汤，再放入火腿片、香菇片、玉兰片等，约炖 2 分钟左右出锅，盛在紫砂锅内、加盖上桌放入提前准备好的特制火炉上，由服务人员点燃烧沸奶汤，顿时

香气四溢扑鼻而来，揭去锅盖、投入香菜和白胡椒粉即成。

这道菜吃的时候，用筷子将鱼肉夹出，蘸姜和醋汁吃。吃过一半后，再向锅内续奶汤，放入菠菜、豆腐，煮开后可连汤带菜一齐吃。其风味特点是：鱼肉鲜，汤色白如玉、味浓醇正。

此菜不但含丰富的蛋白质、矿物质、维生素，而且还具有利水消肿、下气祛寒的食疗作用。

驼蹄羹

驼蹄羹源于唐朝，是选用骆驼掌熬制而成的羹菜。食药双效，饮食上的珍品，具有补肾强筋健骨之功能，又有医治阴虚发热之功效。为唐玄宗和杨贵妃在骊山华清宫所用的珍品。

这道历史名菜，在一千多年以后的今天，已无法再保留其原有的传统制作方法。现将仿制驼蹄羹的制作方法简单的介绍一下，它的基本制作方式是：用风干骆驼蹄，经过泡发除去骨头，加调料除膻，切丁，再把香菇、冬笋切丁，放进鸡汤里，放入葱姜炝过的油锅中一同烩制，待入味软烂后装盘，淋上香油，撒上香菜末即成。

这道菜的风味特点是：驼掌筋柔，汤浓味醇，香鲜不膻，极具保健功能。但这道菜仅作为我们对历史饮食文化的了解来介绍。

温拌腰丝

温拌腰丝是陕西省传统名菜之一，也是西安饭庄陕菜十大名菜之一。温拌腰丝始源于唐代，由“羊皮花丝”演变而来。它是一道用低档材料烹制而成高档菜的代表之一。因选用猪腰子和其他辅助材料，用温拌的方法制成而得名。

温拌腰丝的制作方法是：将猪腰剥去皮膜，除净腰臊，切成薄片，然后顺腰身的长度切成细丝，放入沸水中煮，至颜色发白时捞出，控干水分，放进碗中，再加料酒、酱油拌匀。另将用开水烫过的粉丝、莴笋丝、木耳丝等装另一碗内，加精盐、酱油、料酒、香醋拌匀后装进盘内，再将腰丝盖在上面，撒上姜末、蒜末和白胡椒面等调料，用热花椒油泼上后，盖一个盘子里焖片刻即可。

由于温拌腰丝的制作刀工细致，烹调方法比较考究，制作出的菜，味道醇厚，清爽利口。

据《本草纲目》记载：“常食猪腰，

可理肾气、通膀胱、暖腰膝、治耳聋。"并有补肾壮气，消积除冷痢等功效。也许正是因为它的特殊功效及选料普通的缘故吧，这道菜至今深得老百姓的喜爱。

雪魁相配

雪魁相配也是陕西省西安市的古典名菜。历史年代不详，但流传很广，是老百姓日常中的喜庆佳肴，又名雪梅伴黄魁。这道菜是西安清雅斋的拿手名肴。

雪魁相配的制作方法非常讲究，工序繁琐，形态精巧，其基本做法是：把打好的鸡蛋加上湿淀粉和水，摊烙成鸡蛋皮子，做成24个小圆饼。将肥瘦相宜的羊肉剁成肉泥，加精盐、葱末、酱油、五香粉、料酒、芝麻油、味精等调制成肉馅，包入小圆饼中成为蛋饺。另将打好的鸡蛋加湿淀粉搅成糊，先给包好的蛋饺拍层面粉，再粘上一层蛋糊，最后粘一层面包渣。再将所需要配制的材料大虾肉切成球形，加上料酒、精盐等调料煨泡一会。将鸡蛋清加湿淀粉搅成糊状，放入煨好的虾球里调制。并用蛋清糊逐个涂抹蛋饺的一头，使之成为24只小白鸟。选煮好的熟牛腿腱子肉切成细

末，选香菜小叶，粘贴在小白鸟的顶上做点缀。

另外还要调制汤汁，把番茄酱倒入碗里，加精盐、白糖、湿淀粉、味精搅兑成番茄汁。用两把炒勺同时操作，把油烧热五成时，放入包好的蛋饺，炸成金黄色捞出放在盘子里；另一把炒勺也把油热五成时，倒入蛋清糊炒熟出勺，放进一个大平盘里围成雪花圈。再把炒勺里的油热到五成时，放入虾球，用筷子划开，炸透后捞出沥油。勺内留底油少许，油热五成时，倒入番茄汁翻炒，加上虾球，淋上芝麻油颠翻出勺，放在盘内雪花圈中心。再把炸好的蛋饺，围摆在雪花圈周围即成。

这道菜不但风味别具一格，而且色泽艳丽、造型美观、鲜香味浓。是一道高蛋白质、低脂肪、营养丰富的美味佳肴。

玉凤还朝

玉凤还朝是陕西省的传统清真名菜。是清朝宫廷菜，据传，慈禧太后曾携光绪皇帝逃往西安避难。一年后，清政府以不平等条约与洋人议和后，慈禧返回了京城，文武百官倾城出动迎驾，为给

老佛爷接风洗尘，御膳房精心研制了一道色、形、味俱佳的菜肴，名曰“玉凤还朝”。此菜获得了慈禧太后的赏识，后流传到民间，并成为了陕西省的清真名菜，精明的陕西人为保留它这段历史佳话，也将这一传统风味的饮食保留至今，使它成为了陕西历史文化中一道亮丽的风景。

玉凤还朝的制作方法是：选用约重2公斤左右的肥嫩鸭子洗净，放进锅中加入清水、葱、姜、料酒，大火烧沸后改用小火炖至酥烂，再将炒好的青豌豆糊浇在鸭子上即成。

这道菜的风味特点是：鸭肉鲜嫩酥烂，馨香适口，味浓诱人，而且鸭子还具有滋阴补虚的食疗作用。

如果我们将陕西的饮食文化尽情的展开的话，只怕是一本说也说不尽的历史文化，陕西的饮食文化以传统而著名，它与陕西的历史文化一样厚重而广博，它在中华民族的历史发展中，占有无与伦比的地位。陕西的传统小吃和风味小吃种类很多，流传广泛，也非常盛名，因为它的数量之大，是我们无法想像的，所以在此也只好选一些具有历史文化，又有西部特色及历史品位极高的饮食介

绍给大家，当然还考虑到了它的实用价值和营养价值。

比如，酿金钱发菜，它是陕西省的传统名菜，源于唐朝，被誉为北国珍馐，饮食中的奇葩。其实，它的制作方法也不复杂，先将发菜用温水泡开洗净，投入开水中焯几下捞出，加精盐、料酒、味精拌匀。再将鸡脯肉制成茸，加上蛋清和熟猪油，用力搅拌发制成酿子；然后将事先烙好的鸡蛋皮摊开，抹一层酿子，摊一层发菜，发菜上再抹一层酿子，酿子再抹一层黄蛋糕，卷起上笼蒸熟出屉后，切成七八厘米厚，形如古铜钱的片，装入汤碗，摆放整齐，浇上鸡汤即成。

这道菜的风味特点是：不止是形美、味美，更具有营养价值。

三皮丝

也是陕西省古典名菜。这道菜始于唐代，原名叫“豹皮”，后称“三皮丝”，是一道下酒的风味佳肴。三皮丝的制作工艺尽管并不复杂，但想做出上乘的好味道，也不简单。

三皮丝的制作方法是：先将熟猪皮切成薄片后，再将熟鸡片和海蜇皮分别

切成细丝，再选带皮的酱猪肘花，将皮片薄，连同火腿肉分别切成细丝，再用葱、盐、花椒油、酱油、香醋等调料拌匀，放平盘中心，形成三塔鼎立。然后将调好的芝麻油和芝麻酱均匀的拌进盘里即好。

其风味特点是：脆、韧、筋柔味美，清爽利口，是一道蛋白质丰富、胶质蛋白较高的营养菜肴。此菜经久不衰，源远流长，深受当地老百姓的喜爱。

八宝甜饭

八宝甜饭是陕西的古典甜菜，又称八宝饭，其特点是：富含丰富的碳水化合物，因它在选料和配制上，着重于食品的营养成分，所以具有壮腰补肾，益心脾，养心安神之功能，故深得人们的喜爱，是营养滋补的佳品。

八宝甜饭的主要原料是：以糯米为主料，配以红枣、莲子、百合、白果、桂圆肉、青红丝等，也可以选用核桃仁、山楂糕、葡萄干、花生仁、玫瑰、樱桃等……

遍地锦装鳖

遍地锦装鳖出自唐朝韦巨源《烧尾

宴食单》中的一道佳肴。它与“同心生结脯”这道名菜同出自韦巨源《烧尾宴食单》中。而它们的制作工艺却各有千秋。

遍地锦装鳖的主要选料是：选用活甲鱼，宰杀洗净后，入锅加调味品烧制，再配以制好的鸡蛋清和鸭蛋黄，用腌洗好羊肉油，雕刻成字点缀甲鱼，最后将甲鱼装盘入笼蒸透即成。

这道菜的造型美观，味浓酥烂。含有人体必需的氨基酸，并含有丰富的矿物质和高蛋白。

与这道菜同出一个食谱的“同心生结脯”，也拥有同样的营养价值，它含有人体所需要的高蛋白质，并含有丰富的脂肪、矿物质等。同心生结脯的传统工艺，在历史的演变中，除保留其基本工艺外，如今已有了许多创新。今仿制的同心生结脯是：以鲜牛肉为主要原料，将其切成片用硝水、陈皮、桂皮、花椒、料酒等腌制，待入味后扭成麻花状，入油锅炸，捞出后沥油，再放进调制好的卤汤内浸泡，然后烧烤熟，晾凉装盘。把甜面酱炒熟加香油，再加点花样点缀一下，根据个人口味调制调料即可食用。

这样做出的同心生结脯，色泽褐红，

滋味醇厚，清香适口，是一道不可多得美味饮食。

黄桂柿子饼

是陕西的一道传统名食，流传广泛，尤在临潼盛行。相传，在300多年前，李自成称王西安时，临潼老百姓为了犒劳义军，用柿子拌上面粉烙成柿子面饼送给义军，很受义军将士们的喜爱。后来，为了纪念李自成和起义军，每年柿子熟后，临潼的老百姓家家户户都要烙柿面饼吃。这种习俗经久不衰，天长日久，这道食品小吃，就演变成了具有独特风味的黄桂柿子饼，使所有到陕西的人，走时都会不由自主的捎带上一些送亲朋好友。

黄桂柿子饼的主要原料是：火晶柿子、面粉、白糖、核桃仁、青红丝、桂花、冰糖、桔饼、油。它的特点是：用火晶柿子拌上面粉烙成柿子面饼，金黄软绵、甜而不腻、吃后余味不尽。

金线油塔

金线油塔是陕西风味小吃，该小吃首创于唐代。因外形缕缕金丝盘绕，层层塔楼相叠而得名。主要原料是：面粉、

猪板油等，将烙制改为蒸制而成。它的特点是：松软绵润、层多丝细、油而不腻、状如金线。

荞面饸饹

荞面饸饹距今已有近700年的历史了，我们无法想像它是因何而著名，并流传久远。人们都知道荞面很黑，黑是黑，可它吃起来确实好吃，不但筋韧爽口，而且清香润胃。冬天可以热吃，夏天可以凉吃，有健胃消暑的功效。人们对荞面的赞美和制作方式多种多样。就跟人们喜欢它的程度一样有它的实用价值，也许正是因为它是普通的大众食品，才有了它无可代替的历史根源。

石子饼

石子饼在陕西省盛行已有1000多年的历史了，它主要产于陕西大荔县，又称干馍或砂子馍，唐代称“石傲饼”。也许因为它经久耐贮，携带方便、营养丰富、吃起来油酥咸香，所以使这古老的传统饮食流传至今。如今的石子饼因它在历史文化中的价值，再也不是1000多年前的旅行食品了，现已进入了西安的高级饭店，成了馈赠亲朋好友的佳品。

它的制作方式依然保留着古老的传统工艺。

酸汤水饺

酸汤水饺也是一道历史风味小吃，它和石子饼一样，在陕西省都有1000多年的历史。酸汤水饺是把羊肉水饺放在特制的酸汤内食用。酸汤内的配料有：虾皮、熟芝麻、香菜末、韭菜末、牛油、香油、鸡油、甜醋、酱油等13种调料。其味道独特，鲜美香酸。是陕西老百姓非常喜欢的食品之一。

葫芦鸡

葫芦鸡也是陕西的传统名菜，同贵妃鸡翅一样始于唐代。葫芦鸡的制作分清煮、蒸笼、油炸三道工序。其风味特点是：色泽金红，皮酥肉嫩、香烂味醇、筷到骨脱，营养价值极高。

陕西的著名风味小吃多的如天文数字，它的历史悠久和文化内涵，无不涵盖着中国历史的广博与厚重。对于陕西来说，它的饮食文化与它的历史文化一样厚重深远，有悠久的历史文化，便有悠久的饮食文化，它的恢弘与气魄，足以令世人震撼，天下又有谁能与其媲美。

如今的陕西依然以它百折不挠的进取精神，秉承汉唐海纳百川的气度，为今天的陕西创造着一个又一个气势雄伟的新奇迹。让我们以历史名人的诗句，“高标跨苍穹，烈风无时休”。来赞扬陕西的昨天、今天与未来。

总之，在我们介绍了部分陕西省的饮食历史文化后，想必大家对陕西丰富的历史饮食文化，感叹颇深。

今天的陕西因它的历史渊源和无与伦比的魅力，成为了中外罕见的名城，它的广博与庞大，深奥与精致都令世人瞩目。相信这一节结束时，你一定很想去陕西这个神奇的地方走走吧！

西部神韵—甘肃

生命的产生，是自然生命的进化，而人的产生则是生命的重大飞跃。

想像着自然界有许多不可窥见的生命，都是我们人类的依托。我们不能随意轻视自然界的一粒沙石、一滴水、一朵花，它们都是生命体现的一种过程。

其实，自然界与人类的形成，有些事是出乎意料的。

今天的甘肃依然保留着远古的喧嚣与微笑，丝绸之路朝着河流相反的方向流向世界，她像七彩的虹，温情而绚丽的织出了人类与自然界相互依托的景观。

一段段真实复古的故事，一篇篇记载了感人肺腑的历史，尽在西部风韵优雅的尘埃中，令人目不暇接。

神奇的丝绸之路，无际的雪域峻岭、茫茫沙漠和空旷无边的戈壁滩，都印证了历史的厚重与深邃。历史留给西部的博大与深奥，是镶嵌在中华文化史上的珍宝，她所散发的奇光异彩，深深的震撼着我们。

以往的荒凉使西部遗留下太多的憾事。而今，西部的浪漫和璀璨，激发着人们的豪情壮志。西部大开发，这是中国21世纪发展的一个重大的战略，它将成为西部崛起的一个亮点，必将引起全世界的关注。在异彩纷呈的历史中，西部有太多的壮观和神奇。那博大而辉煌的历史和蓬勃清朗波澜壮阔的自然景观，都有力的证明了，人类最早最清晰的足迹是西部与祖国各地融为一体的奇观。

然而，西部的饮食文化在历史、文化、宗教和艺术中，点点滴滴都折射出中国历史中的博大恢弘和浩如烟海的气势与西方交流史中所获得的历史性的位置同样重要。

正是因为西部的独特所构成的历史空间，所以，中国西部的饮食文化中所包容的自然因素和历史因素，都融合了人类生命中最重要的组成部分。也正是因为如此，我们才有机会从历史的角度，艺术的角度、审美的角度和史学的角度，来看中国西部的饮食文化是怎样一种奇观和以怎样一种文化趋势，占据了历史蕴藏中和艺术史中的一部分。

西部幅员辽阔，地大物博，分西北和西南两个地区，西北是陕西、甘肃、

青海、宁夏、内蒙古、新疆；西南是重庆、四川、云南、贵州和西藏，这十一个省市，人口占了中国的五分之一，但占地面积却占了中国的近三分之二。西部资源丰富，在西部的资源中，饮食文化资源是十分深厚和丰富的，西部饮食文化堪称是人类生活中一道亮丽的风景线。

我们该怎样沿着远古的足迹，跋山涉水，越过渺无人迹的高山与荒漠，去触摸人类从几千年沿袭下来的古老习俗。远古的形成与沧桑已经变的模糊，西部的饮食文化在历史中演变成一道道亮丽的风景，是精美绝伦的艺术品……

“民以食为天”。中国饮食文化的博大与精美，是民族传统文化的重要组成部分。中国的饮食由于地理位置、风俗习惯、物产等不同，形成的风格各异。我们之所以把西部的饮食文化介绍给人们，是因为西部是我国少数民族居住最集中的区域，在中国的饮食文化中最具代表性，让人们充分认识中国西部历史对人类饮食文化所产生的影响和贡献，是我们编著这本书的最终目的。如果说西部相对于东部、中部还比较落后、贫穷和不够发达的话，那么“辽阔的草原，

白云下肥壮的牛羊和青青的湖水，蓝蓝的天，”却组成了西部的另一道别致的风景。那养育滋润西部人的西部饮食文化则是西部人的骄傲和自豪。那么，就让我们再一起走进西部的甘肃，去了解他的历史形成和饮食文化的特点吧！

走进甘肃

甘肃省位于中国西北部，地处青藏高原、内蒙古高原和黄土高原的交汇地带，东接陕西，南邻四川，西连青海、新疆，北与宁夏、内蒙古和蒙古人民共和国接壤。是一个有着悠久历史和灿烂文化的多民族省份，全省约有 45 个民族成分，世居甘肃的有回、藏、东乡、土、满、裕固、保安、蒙古、撒拉、哈萨克等 10 多个少数民族，裕固、保安、东乡是甘肃独有的民族，全省人口约 2345 万多，少数民族人口约为 200 多万，占全省总人口的 9% 点多。全省总面积 45.4 万平方公里。甘肃地貌复杂多样，山地、高原、平川、河谷、沙漠、戈壁，类型齐全，交错分布，地势自西南向东北倾斜。地貌由陇南山区、陇中黄土高原、陇东高原、河西走廊、祁连山地、北山山地六大地形特点组成。气候属温带季

风气候，具有明显的向大陆性气候过渡的特征。全省干旱缺雨，温差较大，四季气候变化无常，冷暖的变化也很大。甘肃境内较大的河流有 450 多条，主要的河流有 20 多条，分外流区和内流区两大流区。长江流域、黄河流域和内陆河流域形成了三大流域，这三大流域又形成了 9 个水系；黄河流域包括：黄河干流水系、洮河水系、湟水水系、渭河水系、泾河水系。内陆河流域包括：疏勒河水系、黑河水系、石羊河水系。长江流域包括嘉陵江水系等。这些特殊的地域风格，为今天甘肃的发展和建设，提供了宝贵而实用的价值。

甘肃历史悠久，是中国远古人类的主要聚居地和古代农业的主要发祥地之一。华夏始祖伏羲诞生在此地，并开创了华夏文明的先河。根据考古发掘的大量文物证明，20 万年前的旧石器时期，甘肃曾有人类在此活动。在甘肃属于新石器时代的文化遗址就有 1000 多处。也因此形成了甘肃多民族融合的陇原文化的独特性。西周时期，秦人先祖定居于现在甘肃的天水一带，后又向关中发展，秦朝统一全国后，遂设立了陇西郡，筑起西起临洮、东北至陕北的秦长城。魏、

晋、南北朝时期，中原战乱迭起，以河西走廊为中心的许多地区，先后经历了前凉、后凉、西凉等“五凉”政权。北宋初期，西夏统治河西时设有甘肃军司(驻甘州，今张掖市)。这是中国历史上最早出现的甘肃之名。它距今已有 700 多年的历史了。到元朝至元十八年（公元 1281 年）甘肃正式设省。明清时期基本沿用了元朝的行省制。此时，中原同边疆的交流日益繁荣。但随着千百年来国家经济文化重心的东移和海上交通的发展，甘肃在全国的经济地位与文化发展已比不上隋唐时期的鼎盛。到了清朝康熙年间，清朝政府将陕西右布政使司改为巩昌布政使司后，又改为甘肃布政使司，将治所从巩昌（今陇西）移至兰州，从此奠定了甘肃省今天的历史格局。

甘肃也曾是张骞出使西域、玄奘西天取经和成吉思汗南征北战、马可·波罗探险游历的经由之地。甘肃的旅游资源可谓极其丰富，它集文物古迹、自然风光和民俗风情于一体，主要以“五大文化”为代表，即是：古始祖文化、丝路文化、三国文化、长城文化和黄河文化，五大文化的形成与背景都蕴涵在层次丰富的石窟寺庙、塔碑楼阁、古城遗址、

长城关隘等多种景观之中。这些历史遗迹，吸引着国内外众多的文化学者不辞辛劳，千里迢迢来此探访。

甘肃境内最珍贵的文化遗产是：我国最著名的艺术宝库敦煌莫高窟，在旷古空灵的冥想中，风沙飞扬诉说着敦煌的神奇，满目黄沙依然无法遮蔽昔日古城池的繁华。敦煌石窟艺术以震撼惊人之势蜚声世界，这个沙漠中伟大的美术馆，是中国历史中无穷的宝藏之地，也是人类文明的精神世界。敦煌是人类永远的最爱，敦煌历经沧桑，几度盛衰，走过了近5000多年漫长曲折的里程。悠久的历史孕育了敦煌古老灿烂的文化，那遍地的文物古迹、浩繁的典籍文献，还有那古道上的驼铃声和冷漠寂静的石窟塔影，无不让敦煌充满了神奇。也因此使举世闻名的敦煌莫高窟，成了甘肃历史的特殊标志。由于地理位置和自然条件的因素，敦煌成了我国古代国际交通线上的要隘，它既是古丝绸之路从长安到敦煌的终点，又是古丝绸之路从敦煌到葱岭的起点。古老的丝绸之路在甘肃境内蜿蜒1600余公里，沿途洒满了璀璨的文化珍宝，所以史学家称敦煌是丝绸之路的总枢纽，是我国古代在国际交

通、贸易和对外文化交流上的“要埠”。敦煌的昨天博大精深，敦煌的明天将更加繁荣昌盛，那条千年丝绸古道，就像一道刻痕，刻录着人类的发展史和文明史。敦煌和明媚的阳光一样璀璨夺目，散发着震人心魄的魅力。敦煌的历史价值、学术价值，是全世界历史文明价值中的重要部分，它意味着人类精神财富的至高。

我们沿着远古的足迹，跋涉万里，绵延起伏的汉、明长城，立守千年的阳关、玉门关、肩水金关，都为雄伟的长城文化增添了浓重的内涵。而天水麦积山石窟的文物古迹，还有天下雄关的嘉峪关和坐落在甘南大草原上的拉卜楞寺等，都为中国的文化遗留下最珍贵的遗产。

触摸甘肃美丽的自然风光。这里不仅有迷人的青山秀水、峻岭草原和大漠戈壁，更有景色迷人的“大漠孤烟直，长河落日圆”的塞上风光。浑厚的黄土高坡、晶莹的冰川雪山、奇光异彩的丹霞地貌、到处充满诗情画意的田园景色，还有那一望无际风吹草动见牛羊的广阔草原，都使甘肃更加神秘精彩，令人向往。

走进甘肃我们不能忽略了它的省会兰州的历史。

其实，兰州这个名字，早在隋开皇元年（公元 581 年）就有了。兰州，古时称之为金城。《汉书·地理志》上有记载，兰州是因为“筑城得金”而被称之为金城的。并有坚固之意，也就是表示“固如金汤，坚不可摧”的涵义。据历史记载，汉昭武帝始元六年（公元前 81 年）曾经在兰州设立了金城都。到了隋开皇初年，把兰州设置为总管府。从此，人们便把金城与兰州并称起来。

在兰州建城后的 2200 多年历史中，曾经有两次建都的历史。第一次是在东晋末年，前秦皇帝苻坚与晋国交战失败后病逝，他的部下在兰州建立了西秦。第二次是在隋朝的末年，金城人薛举起兵反隋，自称为西秦霸王，于公元 617 年在兰州建都金城。由于兰州的地理位置非常特殊，使得历史上的兰州，匪患战乱不断。

而今的兰州作为甘肃省的省会，是全省政治、经济、文化和商贸繁华的中心。兰州现辖五区三县，总面积约有 13000 多平方公里，居住着汉、回、藏、东乡等民族，人口约有 283 万，其中市

区人口约有135万。

兰州是我国唯一一座黄河穿城而过的城市，这块狭长的河谷盆地，自由自在的徜徉在黄河母亲的怀抱中，盆地内的河口、西固、安宁、城关和七里河五块河谷平原，就像被黄河这根金线牢牢的串在一起的五颗晶莹剔透的星星，闪烁着诱人的光芒。漫步在兰州的街头上，以三星拱月为标志的清真饭馆随处可见，熙熙攘攘的人流，烤羊肉的吆喝声和身着各种民族服饰的男男女女，把兰州这座美丽的城市打扮的花枝招展。兰州犹如一座民族大花园，它绚丽多彩，洋溢着五彩缤纷的丰富内涵，它的饮食文化与它珍贵的历史文化一样引人入胜。下面还是让我们来了解一些甘肃的饮食文化吧！

甘肃的饮食文化，虽然在区域风俗上有着与众不同的特色。而它所沿袭的古老传统饮食习俗与其他地区是相同的。中国人以热食、熟食为主的饮食习俗，是中国饮食文化中的一大特点，这和中国文明开化较早和烹调技术比较发达有关。在饮食方式上，中国人的聚食制起源很早，从许多的文化遗存挖掘中发现，古代炊间和聚食的方式是相同的，这种

聚集就餐的古俗，一直流传到今，这是中国人重视血缘亲情关系和家族家庭观念在饮食方式上的一种表现。在食具方面，中国人的饮食习俗一直使用筷子。筷子在古代叫箸，在中国有悠久的历史。在殷商时代，已经有使用筷子进食的记载。筷子的发明，是人类祖先对人类文明的一大贡献。不管古今饮食文化千变万变，中国古老的习俗有一些是不会变的，下面还是让我们回到甘肃的饮食风情中来吧！

令人回肠荡气的甘肃风味美食

甘肃是多民族居住的省份，饮食文化历史悠久且又丰富多彩，在这里我们将最能代表甘肃特点的部分饮食介绍给大家，希望能满足热爱西部饮食文化人们的愿望。

提起甘肃的饮食文化，人们会不约而同地想到“兰州的牛肉拉面”，兰州牛肉面的知名度几乎可以与敦煌艺术相提并论。在全国各地随便走到一个城市，都能找到带有兰州风味的牛肉面餐馆，遗憾的是：牛肉面一走出兰州就失去了它原有的风味和特色，要想吃到真正正宗的牛肉面那还得来兰州吃。

兰州牛肉面

兰州牛肉面创始于清朝光绪年间，系回族老人马保子先生首创。是兰州最著名的风味小吃和最具特色的大众化经济小吃。在近百年的漫长历史中，兰州以一碗面享誉金城，以肉烂汤鲜、味美可口、面质精细而蜚声中外，并打入了全国各地的市场。如今的兰州牛肉面因它特有的风味和经济实惠，不仅在自省比比皆是，而且在西北各地和全国许多地方都有了兰州牛肉面馆，兰州牛肉面的如此盛行和被人们的喜爱程度，凝聚了马保子先生及后来无数专营牛肉面厨师们的智慧与心血。为甘肃省人们赢得了荣誉，也为兰州牛肉面奠定了良好的经济市场。

兰州牛肉面讲究的是“一清、二白、三红、四绿、五黄”，即牛肉的汤要色清气香，萝卜片要洁白纯净，辣椒油要鲜红漂浮，香菜和蒜苗一定要新鲜翠绿，面条则要柔滑透黄。面条又根据粗细分为大宽、宽、细、二细、毛细、韭叶子、荞麦椤等种类。面条用手工现场拉成，一碗面不到两分钟就可以做好，然后浇上调好的牛肉面汤、白萝卜片，调上鲜

红的辣椒油、翠绿的蒜苗和香菜，一碗味美可口，香气腾腾的牛肉面就完成了，令人吃起来拍手叫绝。

臊子面

臊子面是兰州的又一著名传统面食。传说是由唐朝的“长寿面”演化而来，也许因为它的历史缘故，臊子面在西北地区一直沿袭下来，成了西北人民最喜爱的食品之一，并演变成了婚嫁迎娶，给老人做寿辰、给小孩做生日以及其他节日待客礼遇的一种习俗，被当地人译为“福寿延年”之意。

臊子面做工很考究：先用肉、黄花、木耳、蒜苗、豆腐、鸡蛋和各种调料做成臊子；再用碱水和面，面揉好后擀成厚薄均匀的面皮，用菜刀切细，放在锅内煮熟即可。食用时须先捞面条，再舀臊子，要汤多面少。一碗鲜香、酸辣、筋韧爽口的臊子面送入口中，令人回味无穷，是营养丰富、老少皆宜的美味佳肴。

兰州百合

兰州百合距今已经有一百多年的历史，是一种多年生长的草本植物，属百

合科。兰州百合鳞茎肥大，肉厚味美，光泽纯白，营养丰富，不仅具有很高的观赏价值，还有很高的药用价值，它的味道极其甜美，纤维很少。兰州的百合不但闻名全国，在世界各国也很有名气。但兰州百合之所以如此的出名，不止是取决于它的药物价值，更多的是取决于它的食用价值。

兰州百合作为甘肃本省的特产，不仅供应全省，而且还远销海内外。

兰州百合在当地最普遍的制作方法是：将百合削去干尖洗净，用刀切成大四瓣，小两瓣。刀切面朝下整齐的摆放碗中或拼成形，配一些碎料垫底放在笼屉上蒸烂后取出，翻扣在盘中。

然后将熬好的汁均匀的浇在百合上即成。汁的制作是：在锅中放入少许的水加蜂蜜和白糖，小火熬，将汁收缩，再将黄桂加水化开倒入其中即可。这样制作的百合色泽明亮，软糯适口，甜而清香，非常爽口，其味道吃起来回味余长。

天水酿皮

酿皮是甘肃省一种最为常见最为普通的传统凉食，据说是从唐代冷淘面演

变而来。是各民族百姓最喜爱的食品之一。酿皮是一种用面粉做成的凉食佳品，在甘肃各地均有，以兰州所产最佳，属天水最为著名。

天水酿皮不但是天水市著名的地方风味小吃，也是天水市一道别致的风景，天水各县区的每条街巷都有卖酿皮子的小馆、小摊，还有推车挑担、走街串巷叫卖的。

天水的酿皮随处可见，这种景象为天水增添了繁华与喧嚣。这种凉吃的食品，在西部各民族生活中很盛行。在炎热的夏季和干燥的秋天里，最受人们欢迎，酿皮的制作选料精良，工艺严谨，调味讲究，以“白、薄、光、软、筋、香”而闻名。

酿皮的制作方法是：先把优质的面粉加少量的食碱调水和成面团，然后在清水中揉搓，直到分离出蛋白质和淀粉后，在淀粉中倒入清水，放一点食碱，调成面浆，舀入平底盘中上笼蒸熟。晾凉后即成酿皮，再根据个人的喜爱切成长条，面粉中的蛋白质则另外蒸熟，成为柔韧多孔的面筋，把蒸熟的面筋切成薄片，随碗搭配。一碗黄亮透明的酿皮子，加上油泼辣椒、精盐、芥末、酱油、

香醋、蒜泥、芝麻酱等调料，再加一点青青的香菜，其味道酸辣清香，软韧筋柔，是夏季解热清暑的美味佳肴。

清末期间，自陕西传到兰州的“高担酿皮”更是别具风味。其制作方法是直接把面粉调成浆，不用分离面筋，然后蒸制成酿皮即可。调料以麻酱为主料，再根据个人的喜爱配置其他调料，随后放入用沸水炝熟的绿豆芽。食用起来则清爽可口，营养丰富，风味殊佳。酿皮食用方法多种多样，既可当主食，又可当菜食，可凉可热，四季皆宜，是西部人们喜爱的重要名吃。

天水凉粉

天水的凉粉同天水的酿皮一样，都是甘肃老百姓日常生活中一道不可缺少的饮食，而这种饮食在甘肃的历史中究竟有多少年代，人们并没有认真考察过，只知道生活在这里的人们，世世代代都离不开它。

天水的凉粉品种繁多，五花八门，且又风味各异，制作非常考究，佐料配制独特。用荞麦制作的凉粉柔软滑爽，用豌豆制作的凉粉晶莹剔透，还有用扁豆、粉面等其他谷类制作的凉粉风味都

各具独特。

在谷类中用荞麦制作凉粉的工艺比较复杂，但风味最佳。荞麦凉粉的制作工序是：先把荞麦在碾子里粉碎去皮，再把粉碎好的荞麦用手工碾成粉，放在清水中浸泡一会，用细箩过滤，滤出的精华部分入锅里用温火熬，熬成稀粥状后舀入盆中，冷却后逐渐变得软硬适宜时，即可削成长条形薄片，也可用专用的“捞捞”捞成粉条状，盛入碗中，根据个人的喜爱配制出各种调料与凉粉均匀的搅拌好即可食用。调料的配制与酿皮的调料基本相同，但也要根据个人的口味而论。调制好的凉粉吃起来咸、酸、香、辣、鲜五味俱全。特别在盛夏时节，凉粉吃起来给人的感觉不但是解热清暑，而且是满足食欲和胃口的一种享受。

腊羊肉

在甘肃，腊羊肉是传统上乘食品之一，属张掖的腊羊肉最为出名，它已有几百年的历史，在加工方面有其独到之处，料选用的是产于山丹、民乐等地吃芜葫草、芜葫花的羊，再加上高台的雪花盐和苗香生姜。腊羊肉的制作是在秋冬季节，把羊宰杀以后，加佐料煮熟、

剔骨、再抹上清油即成。加工好的腊肉肉红透明，肥而不腻，肌红如霞而不膻。香醇可口，味美余长，让人一看便引起食欲。过去只有两户有祖传手艺的居民制作出售，现有多家经营，但工艺不尽相同。也是当地居民喜爱和馈赠亲朋好友的理想食品。

羊肉泡馍

提起羊肉泡馍，人们首先会想到历史名城西安。因为，羊肉泡馍在西安的历史中占了无与伦比的位置。然而在民国20年的前后，在甘肃的平凉地区有一句顺口溜，是我们不能忽略的一种饮食特征："不吃羊肉泡，枉把平凉到"。这种民间的顺口溜，折射出当地饮食文化的一种现象和历史根源。

其实，羊肉泡馍在中国饮食文化中，所蕴藏的传统魅力和内涵，已经不止是属于西安人的传统餐饮了，中国的穆斯林遍及全国各地，主要集中在西北的宁夏、甘肃、青海、新疆，所以以羊肉泡馍为代表的清真餐饮也随着穆斯林的足迹流传很广。

然而在甘肃的平凉，羊肉泡馍在历史的演变和长期的考究中，终于形成独

特的平凉风味。尽管没有西安的羊肉泡馍盛行国内外，却也有风景这边独好之势。在平凉经营这一风味小吃的几家饭馆，在肉质肥嫩的选料上、做法上、佐料上和吃法上即保留了传统的工艺，又有了新的创意。所以在民国20年前后就有了“不吃羊肉泡，枉把平凉到”的顺口溜。

在平凉吃羊肉泡馍时，大多由顾客按自己所好选择肉块，掌刀者按量切片入锅，切割后清汤下锅，煮时不加调料，肉熟后肥白瘦红，色泽新鲜，汤清不浑。佐料一般有香料、油泼辣子、香菜、大蒜或糖蒜，也有根据个人口味配制的。其味道清香不腻，鲜美不膻，是一种极富营养的美味食品。

灰豆子

灰豆子也是甘肃民间的一种传统食品，是采用麻色豌豆制作而成的，一种具有独特风味的饮食。在兰州有一家杜维成灰豆汤店，是灰豆名家马有创制的灰豆子技艺继承人杜维成师傅所经营的店。

1989年杜维成灰豆汤店被甘肃省商业厅授予“金城灰豆王”称号。此后，

杜维成制作的灰豆汤以别具一格的独特风味享誉全省。

灰豆汤的制作方法并不复杂，先将圆豆子洗净，在铁锅中熬至半熟后再加水，放入食用碱、红枣等调料，用温火慢慢煮成稀糊，吃时加入少许白糖即可。其汤甘甜味香，营养丰富，别具风味，夏日冷食可以祛暑，冬日热食可以滋补，备受金城老百姓的喜爱。

浆水面

浆水面在甘肃省各地区广泛流行，尤以兰州、天水、定西、临夏等地盛行，而以兰州的最为考究。浆水面是以浆水做汤汁的一种面条，其制作方法是：先将浆水制作出来，把芹菜、剑兰、白菜、莲花等菜煮熟后放入面汤里，加上浆水酵子，盛入缸内，放在温暖处发酵三天，即可制成含有多种有益酶的清酸可口的浆水。

面是手工擀制的长面，煮熟后放进晾凉的开水里浸过，盛入碗内，再把炝过油的葱花、花椒水浇上、调入辣椒油、撒上青青的香菜末，即成浆水面。还可以以个人喜爱的口味配制调料，或用油炸的虎皮辣椒、黄瓜等佐料凉拌。浆水

面吃起来，清爽滑溜，是夏季饮食中的佳品，能清暑解热，增进食欲，不仅能解除疲劳，恢复体力，而且对高血压、肠胃病和泌尿病有一定的疗效。

唐汪手抓羊肉

唐汪川这个地方也许并不出名，在甘肃省临夏回族自治州境内。然而，唐汪手抓羊肉的传统饮食却来源有史。“手抓羊肉”是中亚、西亚“撒尔塔”色目人东逐时传入我国并发展起来的一种民族饮食。后在当地的发展和演变中，形成了如今的唐汪手抓羊肉，并为当地的饮食文化增添一道亮丽的风景。

“唐汪手抓羊肉”传人汪玉元，他为扩展这一传统饮食，于 1978 年来到兰州，开始经营起唐汪手抓羊肉，为保留它独特的传统风格，做出了卓越的贡献，并在兰州七里河区小西湖一带形成了以手抓羊肉为主要特色的饮食市场。

唐汪手抓羊肉其制作非常考究，手抓羊肉选肉质佳、无膻味而肥瘦有致的羯羊，当天宰当天煮，调料上乘，配料适宜，火候得当，成品味醇可口，肥而不腻，营养丰富。

敦煌榆钱

吃榆钱是敦煌古今饮食中的一种习俗。据敦煌本《食疗本草》残卷中对榆荚的食疗作用记载是："榆钱性稍辛，能助肺气。杀诸虫、下气、令人能食，内消心腹间恶气，陈滓者久服尤良。"

也许因榆钱对人体的药疗效果所产生的影响，敦煌地区的民间至今还保留着采摘榆钱蒸熟吃的风俗。每年4月初，是榆钱成熟的时候，家家户户采摘一篮青榆钱，摘掉蒂，筛选干净，再用清水淘洗两遍，沥干水分，拌面粉，加入精盐、花椒粉等与面粉拌均匀备用。然后放入笼屉蒸15－20分钟取出即可食用。也可以在把蒸熟的榆钱放入锅里用油翻炒，边炒边加胡椒粉、精盐、花椒粉，炒至微黄出锅即成。其味道鲜香软嫩，风味独特。

青粉、黄粉、沙米粉

凉粉是人们夏季最喜爱的小吃。武威凉粉有青粉、黄粉、沙米粉三种。各种凉粉独具特色。青粉是用扁豆粉或绿豆、山药粉制成的。做法很简单，把粉面加冷水拌成稠面糊，锅开后把调好的

糊均匀下锅，不停搅动，以免粘锅，煮透后倒入大盆或平盘里晾凉切条，配上各种调料即可食用。做得好的凉粉白中透青，冰清玉洁，不软不硬，吃起来清凉滑爽。黄粉是用豌豆粉做的，比青粉软绵。切时不在刀板上，是用一方带刃的薄铁片，在粉陀上削下一块。放在手心里，切成滚刀棱子条，吃时撒一点青盐，淋一匙红辣油，满口都是豆面特有的清香。吃沙米粉得看客人的口福了，寻常难得一尝。沙米是一种叫“沙蓬”的植物籽实，生产于大漠之中的金秋十月。住在沙漠边上的人家，每到沙米成熟时，便带着布单子和木棍去打“沙米”。将布单子铺在沙滩上，把沙蓬棵子摁在布单上，用棍子敲打，沙米便落在布单上。采回晒干、碾去皮。做凉粉时，先用清水将泡米粉泡软，再拢一把白净光洁的麦秆，铺在案上，将泡软的沙米倒在麦秆上，揉搓成细浆，用细箩滤过，粉浆入锅烧开，煮一袋烟功夫就可倒入盆中晾凉，切细条，拌调料，其风味独特难寻。

有关甘肃省的风味小吃和地区特产数不胜数，在此不能全面详细的介绍给大家。还有部分具有民间特色的风味小

吃，简单的介绍给大家以供了解。

比如，早在民国年间就享有盛名的庆阳风味小吃——镇原糖油饼，具有色黄、皮薄、味佳脆酥、香甜可口的独特风格，已有三百多年历史；而经久不衰的合水糖圈圈一样，至今深受老百姓的喜爱，是整个庆阳地区人民待客的传统食品。

庆阳臊子面

是民间传统的一种膳食，它的历史源远流长。据说，庆阳臊子面源于明洪武年，是当地结婚礼俗上必备的一种食品。

臊子面因太辣，吃在嘴里不断发出嘘嘘的哨声而得名。庆阳臊子面制作独特，吃法有趣，堪称一绝。正如在当地流行的一首民歌里所唱：“十八省里（那个）转一遍，好不过咱们庆阳的臊子面”。

百岁鸡

百岁鸡又名“状元鸡”，它的历史由来已久，只在兰州就盛行了近三十年，是状元鸡的传人王西野师傅，为继承祖业将这一传统的制作方法带到了兰州，

将其发扬光大，并更名为“百岁鸡”，一为此业兴盛百年，长久不衰；二喻此鸡可使人延年益寿，长命百岁。

百岁鸡以火烤鸡为主，外表金黄，皮脆骨酥，肉质洁白鲜嫩，香气四溢。目前，百岁鸡的制作已达到数十个品种，其中以火锅鸡最佳。在兰州已有多家“百岁鸡”火锅连锁店，每日食客如云，正如主人的意愿，百岁鸡经久不衰。如果想吃到鲜美可口的百岁鸡，还需要提前两三个小时订座才行。

猪脏面

猪脏面是清代兰州人创制，用猪大肠烹制的风味面食，民国时以宣家巷的风味最佳。因制作精巧、软烂醇香、风味独特而颇受欢迎。另外兰州的火腿、腊肉，已有三百多年的历史，有与云南、金华火腿相媲美的名称。

金钱肉

亦称蝴蝶肉、钱儿肉，是甘肃省悠久的传统珍稀名品，远在唐朝时期，“金钱肉”就作为贡品，令贵妃杨玉环食后赞叹不已。

钱儿肉以驴鞭为原料腌成，色泽红

亮，味道鲜美，即好看又好吃，而且含有丰富的蛋白质及对人体十分有益的钙、铁、磷等元素，具有强身补肾之特效。在甘肃民间以金钱肉探亲访友，寓意金钱进门的习俗，至今广为流传。

……

总之，甘肃省的地方风味品种如“满天繁星”数不胜数。它犹如星光一样放射着奇光异彩，又宛如万里彩虹绚丽无比，只因它的昨天与今天都是无与伦比的，使得我们无法全面的一一介绍给大家，也只好选择了部分有历史内涵，有区域风格、有生活特色的饮食文化献给大家。

甘肃省因属多民族居住地区，由于它的饮食文化在历史、文化、宗教中所占有的重要位置，所以形成了今天别具风格而独特的魅力。正是因为今天的甘肃融合了历史中保留下来的珍贵资源，才使我们有机会在了解西部饮食文化的过程中，借机游览一下西部那浑厚、雄伟、绚丽、多彩的自然风光和历史为这块神秘的土地所赋予的种种奇迹。

如今，甘肃省正在飞速发展，历史为这块土地所留下的财富和古迹，永远都与甘肃省人们的生活息息相关。穿城

而过的“黄河第一桥”、那享有“东方雕塑馆”美誉的麦积山、号称“道教第一山”的崆峒山。当然，还有武威那价值连城的“铜奔马”等等，都与甘肃人民紧密相连。看看一个烟雾笼罩嘉峪关时的神秘后，再去看看全世界现存规模最大、保存最完好的佛教艺术宝库——敦煌莫高窟那彩塑群雕、飞天壁画的神奇景观，所有的一切无不令人震撼……，这一切一切都与月牙泉的自然奇观相安共荣，当这一节即将结束，我便想起了唐代诗人王之涣的一首诗：“白日依山尽，黄河入海流。欲穷千里目，更上一层楼。”以此诗来形容今日的甘肃，正以锐不可当之势，在改革开放的大潮中飞速崛起。

西部特色—宁夏

我们展示历史，是因为，历史有太多的精华养育我们，我们走近历史，是因为，历史有巨大的魅力精彩我们。

我们之所以刻骨铭心地记载历史，是因为，历史是我们的灵魂和生命，它给予我们的是永恒。

每个地域都有它自己的发展历史，因为地域的不同，对历史的发展产生的影响也不同。中国的历史名城在中国的历史发展进程中，发挥着各自都无法代替的突出作用，各自都有着与众不同的辉煌业绩，它们同时给予了人们无法估量的价值和珍贵的财富。

宁夏作为历史名城之一，因它具有的特殊历史地位和独特的文化背景，在中国的历史上，饱含着浓郁的区域文化历史底蕴,它像一颗璀璨夺目的明珠，以它无与伦比的魅力，镶嵌在中国的大地上，它光彩熠熠，在中国历史悠久的发展过程中，有着无法估量的价值，它是古文明的重要标志，凝聚着中华民族历

史的伟大。

宁夏在中国历史的发展中起着无与伦比的作用，只因它的特殊性和区域特色性，是任何一个地方都无法代替的。远古的华夏祖先在宁夏这片神奇的土地上耕耘，开发出原始的文明，贺兰山岩画鬼斧神工，再现了人类原始的生活现象，展现出中华民族的智慧和精神，古老的党项族在这片土地上创造出璀璨的独一无二的西夏文化，以“东方金字塔”著称的西夏王陵，以它独特的魅力，展现出历史的辉煌与神秘。宁夏回族风情，在千百年来形成了绚丽多彩的独特习俗文化，昭示着中国穆斯林的浓烈民族风格和伊斯兰文化的精深博大。

宁夏是一片得天独厚的地方，这里也是融会各民族文化的地方，让我们一起走进宁夏，尽情领略“贺兰为屏，黄河绕城、湖泊镶嵌、大漠风情，天水一色”的绝妙景观吧。

走进宁夏

宁夏也是中华文明的发祥地之一。位于祖国的西北内陆地区，黄河中上游，全区土地面积约 600 多万平方公里，现辖 2 个地级市，2 个地区，3 个县级市和

6个辖区，16个县。全区人口约500多万。

宁夏是我国唯一的回族自治区，回族人口约占全区总人口的1/3。信仰伊斯兰教，全自治区有大、小清真寺3000多座。因此，宁夏被世人誉为中国的“穆斯林之乡”。宁夏与陕西、内蒙古、甘肃等省区为邻。除了回族以外，还有：汉、满、蒙古、东乡等民族。宁夏地势南高北低，自北向南是贺兰山地、六盘山地、宁夏平原、黄土高原、鄂尔多斯高原等，平均海拔在1000米以上。北面是气势雄伟庞大的天然屏障贺兰山脉，南边是葱郁碧绿的六盘山脉。古老的黄河奔流不息，它穿越宁夏中北部地区一直向北流去，在宁夏境内的总流程约达390多公里。宁夏的地理位置因居内陆，受季风的影响不大，属温带半湿润和半干旱气候，这里的一年四季干旱，雨少，风沙大，夏短冬长，夏天没有炎热酷暑，冬天却比较寒冷漫长。

宁夏在西周时统称朔方。春秋战国时期，羌、匈奴等民族聚集在这里，他们把中原的丝绸带到西域，使宁夏成为东方与西方文化经济交流的重要渠道。秦朝时期在此设立了北地郡、九原郡，

由于宁夏的自然气候所形成的干旱比较严重，在秦朝时宁夏开始了引黄河水灌溉垦殖的历史，并派兵在此屯垦戍边，抗击匈奴。汉朝时期，汉武帝曾经两次出巡宁夏，也许是因为宁夏鲜明独特的自然景观吸引了汉武帝，促使他在宁夏设安定郡，并大规模移民到此。南北朝时，北周攻打南朝陈国时，移民到灵州。他们在这里引水种稻，植桑养蚕，辛勤耕耘，把这里变的美丽富饶。从此，“塞北江南”这个美称就从北周第一次出现了。

到了唐代，这里的农牧业发展已经非常繁荣。到了11世纪初，党项族以宁夏为中心，建立了西夏政权，创造了灿烂辉煌的西夏文化。元朝灭了西夏后，为了西夏永远安宁，便有了宁夏的名称。明朝时又改为宁夏卫，清朝时期宁夏隶属甘肃省。1928年宁夏建省，1954年撤省建制，分归内蒙古、甘肃管辖。1958年正式成立了宁夏回族自治区。

其实，人类在宁夏的历史，可追溯到旧石器时代，那时人类就在宁夏这片古老的土地上繁衍生息。黄河岸边的灵武市发掘出土的“水洞沟遗址”，足以证明这个历史事实。

宁夏因地处中原文化与草原文化的过渡地带，又是河套文化与丝绸之路文化的交融点，历史悠久的黄河文化、独一无二的西夏文化、特色鲜明的伊斯兰文化、带有浓郁风格的移民文化和粗犷广博的边塞文化，都聚集在这块神奇的土地上，形成了宁夏在历史上的独特位置和今天在全国独一无二的区域特色。宁夏所经历的种种历史演变，都为宁夏的今天留下了许多珍贵的古迹和永远探索不尽的历史奥秘。被誉为“东方金字塔”的西夏王陵为中国之最，独树一帜。一百零八塔喇嘛式建筑群、贺兰山岩画原始造型艺术以及被誉为沙海明珠的沙坡头、沙湖等，都为今天的宁夏覆盖上一层神秘的色彩。使人们的精神领域得到了空前的震撼，看到这一切，我们会不由自主的顶礼膜拜我们的祖先，是他们创造了历史，创造了人类的文明史，创造了今天独一无二的宁夏史篇，也为人类共同的地球留下了享用不尽的财富。

今日的宁夏以她神秘的风采和古文化特有的魅力，使世界人民心旷神怡，翘首仰望。宁夏遗留大量的西夏建筑及文化遗迹，使历史在宁夏的演变中，变

得更加厚重与渊博。西夏陵园方圆50多平方公里的土地上，诉说着古往今来的历史渊源。9座帝陵，140多座王侯贵族的陪葬墓，在这里形成了规模宏大，造型奇特的景观。让宁夏这块神秘的土地更具魅力，也为人类研究和探索历史上神秘的西夏王国，留下了宝贵的依据和财富。

西夏王国，在宋朝时由文韬武略的党项族首领李元昊创建。它的领地“东近黄河，西至玉门，南抵萧关，北控大漠”，形成了当时宋、夏、辽三足鼎立的局面。然而强悍的党项人，最终未能抵挡住蒙古军的铁骑，随着西夏王国的灭亡，西夏文化也随之灰飞烟灭，就连中国古文化史巨著《二十四史》里，唯独没有西夏史。使古老的西夏王国蒙上了一层神秘的面纱。

而今的宁夏以它独特的自然风貌和神奇的历史资源，吸引着世人的目光。丝绸之路上的固原须弥山石窟和西吉火石寨的丹霞地貌；古香古色的银川南关清真大寺、贺兰山的岩画、历代长城遗址、富饶的黄河古渠、浑厚的大漠风光、神秘的西夏王朝、迷人的六盘景色、塞上江南等美景，都以鲜明的特色和浓郁

的区域风格，把人们带进了一个魅力无穷的神奇世界里。

走进宁夏，就意味着走进了它的首府——银川。

银川的历史悠久，早在2000多年前的汉武帝时期，这里就是匈奴、鲜卑等游牧民族的栖息之地。随着引黄灌溉的开发，银川平原修起了一些城堡，这些城堡被当时的人们称之为饮汗城，它就是银川城的原始历史。其实，银川早在南北朝时期北周建德三年的574年就设立了县城，当时称为怀远郡。公元1020年，党项族首领来此定居，将当时的怀远郡改为兴州。公元1038年，西夏国在此建都，又称为兴庆府，历时189年之久，之后，银川几经起伏王朝更迭，又从原来的兴庆府改称为中兴府、宁夏、宁夏府、宁夏城，直到1945年，才正式设立银川市。银川之名来源于明末时期，因将此段黄河和沿岸平原灌区形容为“银色河川”而得其名。银川还有凤凰城的美称，它在历史的传说中，为银川增添了无限的神奇，相传在很久以前，长江以南住着美丽善良的凤凰七姐妹，她们的善良给人们带来许多幸福，其中最小的七妹来到了荒凉无际的宁夏，开渠

引水，把江南的美丽风光带到了银川。后来为了阻止异族部落的入侵，保护宁夏百姓的安定生活，凤凰七妹就变成一座城，据说这就是后来的银川。如今“凤凰城”已成为银川的历史，而这段美丽的传说，至今仍在民间广泛流传，并随着岁月的变迁，更加神奇精彩。

银川市地处黄河冲积地段而形成的河套平原上，东临黄河，地势平坦开阔；西靠贺兰山，与内蒙古的阿拉善左旗依山为邻，南接青铜峡；北连平罗县。地形走势自西南向东北逐渐倾斜。“贺兰为屏，黄河绕境，沃野百里，湖泊镶嵌”，是对银川地理风貌格局的特征写照。银川的地形分为山地和平原两大部分。全市总面积约近3500平方公里，市区面积约1300平方公里。辖城区、郊区三个县级区和永宁、贺兰两县。银川是个多民族的地区，聚居着回、汉、满、蒙古、朝鲜等20多个民族，也是回族人居住比较集中的城市。

银川市自然景观独特，旅游资源丰富，是国务院公布的62个历史文化名城之一。这里有被誉为“中国金字塔”的西夏王陵。主要名胜古迹有距今已有1300年历史的海宝塔、建于1050年的

承天寺塔，明清建筑的钟鼓楼、玉皇阁、南门楼。有伊斯兰建筑风格的南关清真寺等。远郊有风景迷人的贺兰山苏峪口原始森林保护区、沙湖旅游区，还有引人入胜的镇北堡电影城。神秘而富饶的银川，是黄河河套地区开发最早的一片绿洲，汉代时曾在此推行筑堤屯田措施，大肆兴建水利工程，到了唐朝时代具有“塞上江南”美称的银川，更加绚丽多彩。

银川是中国历史文化名城之一，历史悠久灿烂，人文底蕴博大精深。以西夏王陵，贺兰山、拜寺口双塔、海宝塔和奇特的塞上风光及多彩的回族风情为主要特色的银川，成为了中国西部最具魅力的城市之一。宁夏是我国唯一的省级回族自治区，它被世人誉为中国的“穆斯林之乡”。全区共有大小清真寺三千多座，是穆斯林宗教活动的场所，也是穆斯林经济、政治和文化艺术生活的集中地。其中不少清真寺建筑为纯粹的阿拉伯风格。著名的清真寺有南关清真寺、同心清真寺、纳家户清真寺等。宁夏还有阿拉伯建筑风格的伊斯兰教经学院和同心阿拉伯语学校。以穆斯林风格为主要特色的宁夏饮食和带有浓厚的阿

拉伯建筑风格艺术色彩的清真寺，为宁夏这块神奇的土地增添了无与伦比的魅力，而它独特的饮食文化，更使宁夏在中国的饮食文化中独领风骚。只因为宁夏具有的民族特色和风情，我们有必要先了解一下穆斯林人的生活习俗。

伊斯兰教又称回族，是一个十分讲究卫生的民族，尤在饮食上特别讲究卫生，处处突出“洁净”二字。回族禁食猪肉，马、驴、骡、狗等不反刍的动物肉和性情凶残的禽兽（如鹰、虎、豹、狼）等肉，禁食死禽兽的肉和一切动物的血。回族不禁食的动物，都要请阿訇念经代宰后才能食用。《古兰经》规定，穆斯林不准抽烟、喝酒。回族人非常讲究饮茶，讲究茶叶鲜而不陈、色正味浓；讲究水洁而无染，泉水为上，井水次之；讲究茶具精巧雅致，古朴大方，喜欢清淡素雅之色并雕有花草、诗句或经文。据文献记载，唐宋时期来中国的伊斯兰教商人，在其居住的地区内，始终保持着纯粹的伊斯兰教茶文化的优良传统。宁夏三泡台盖碗茶是西北回族人民对茶文化的贡献。茶是回族人民日常生活中不可缺少的饮品，它与饮食文化同样重要，同样积淀着深厚的文化内涵。

回族人注重礼节，不得反手舀饭倒水，吃馍馍要掰开吃，不能直接口咬。一日三餐，长幼有序。饭前要洗手，进食要念“清真言”。逢年过节，人来客至，要做油香、馓子和鸡蛋糕，煮手抓肉，还要蒸糖包子和菜包子，要烩碗菜，做火锅。如果遇到婚嫁喜庆日接待客人，就更丰盛了，要宰牛羊，水煮油炸做出各种各样的美味佳肴。伊斯兰教有特定的三大节日，这三大节日在全世界所有的阿拉伯国家是统一的，那就是：开斋节、古尔邦节、圣纪节。

开斋节又称斋月，在伊斯兰教历太阴年九月，这个月里，人们在东方发白前吃好喝好，直到太阳落山前不许吃喝，待太阳落山后方能饮食。十月一日（教历）为开斋节。这天，男女老幼沐浴盛装，上寺礼拜，走亲戚，拜邻里，互相问候。家家户户置办富有民族特色和地方风味的传统食品。有不少男女青年喜欢在开斋节举办婚礼，以图吉祥如意。开斋节后，饮食时间恢复正常，不再受日出日落的限制。

古尔邦节又叫“宰牲节”，在开斋后的第 70 天举行。时间是伊斯兰教历太阴年十二月十日，因为教历每年十二月上

旬为穆斯林朝觐麦加的朝圣期，十二月十日为朝觐的最后一天，要举行盛大的庆祝活动。据说：伊斯兰教先知易卜拉欣梦见安拉（真主）要他亲手杀自己的爱子作祭品，以考验他对安拉的忠诚。忠诚的易卜拉欣果然准备于次日遵命动手，此举感动了安拉，便派天仙送来一只羊，代替其子作祭品。穆罕默德为了纪念易卜拉欣，便规定将朝觐的最后一天作为“宰牲节”。古尔邦节这一天，穆斯林们衣冠整洁，喜气洋洋聚会在清真寺，搞庆典活动。典礼活动别开生面，有条件的地方，每人要宰一只羊，七人合宰一头牛或一峰骆驼。然后将肉分成三份：一份留给自己吃，一份馈赠亲朋好友，一份济贫施舍。典礼之后，开始互相走访。

圣纪节在伊斯兰教历太阴年的三月十二日，这是穆罕默德诞生的日子，穆斯林们非常重视这个节日。为了纪念先圣，赞颂穆罕默德的美德，铭记他的教诲。这天要集会诵经，赞扬先圣、讲述圣人的事迹，还要聚餐，俗称办“圣会”。相传，穆罕默德也是在这一天逝世，所以，穆斯林又称这一天为“圣忌”。

在宁夏，你不仅能领略到伊斯兰的异国风情，你还可以品尝到不腻不膻的清真食品和一些独具回族风味的小吃。让我们一起来看看带有浓郁异国情调的宁夏饮食风情吧！

具有异国情调的宁夏饮食风情

清蒸鸽子鱼

鸽子鱼历史由来已久，又名铜鱼，据志书《彩鱼》中记载，在宁夏石咀山地带河湾很多，山岩上的鸽子最多，涉入黄河后变成了鱼，它因体形酷似鸽子而得名，它是宁夏地区一种珍贵的鱼类，曾有“天上的鹅肉地上的鸡，水里最香的鸽子鱼”之说。鸽子变鱼是一种神话传说。但它味美确是事实。鸽子鱼以其肉细白嫩，滋味鲜美而著称，是供奉历代朝廷帝王的食用贡品。

鸽子鱼的制作工艺至今还保留着原始的做法，其做法是：将鸽子鱼宰杀洗净后，在鱼的两面斜刀刺纹若干，放入盛器中，加精盐、胡椒粉、味精、酒、葱、姜片等腌制 1 个小时左右。将鱼放入盘中，上笼蒸熟，拣去葱块、姜片，放上姜、醋即成。这道菜的特点是：色

泽洁白，鱼肉细嫩，清淡味鲜，具有极高的营养价值，也是清真菜中的历史名菜。

扒驼掌

扒驼掌即是驼蹄，它和熊掌一样都是珍贵的美味。早在汉代就有了“驼蹄羹”，并成为了历代宫廷的名菜。明朝《本草纲目》中记载：“家驼峰、蹄最精，人多煮熟糟食。”

扒驼掌是宁夏和甘肃地区历代王孙贵族们喜爱的食物，它极珍贵，又含有丰富的营养价值。有关扒驼掌的制作方法，我们只作为对历史名菜的了解来介绍。

扒驼掌的做法是：将驼掌的蹄黄洗净后，入沸水锅略焯一下取出洗净。再将蹄黄入锅，加鲜姜、大葱、煮到八成熟取出。晾凉后切成 1 厘米厚的圆片，放入大碗中，加酒、鸡汤。再将带骨的鸡、鸭肉适量，放进沸水锅略焯一下后，也放入切好的蹄片碗中，加葱、八角、花椒、姜、酱油、酒，上笼蒸熟取出，将蹄片拣出。将炒锅里的植物油烧热，放姜片、葱段炝锅，再放酒，把葱和姜捞出，加鸡汤、水、蹄黄片、酱油、精

盐少许、味精等烧至卤汁收紧，再放湿淀粉少许勾芡，淋上熟油出锅装盘即成。

用驼掌和鸡、鸭蒸烧而成的这道菜，属历史清真名菜。其特点是：色泽深红，驼掌软烂筋糯，味鲜香浓，营养价值极高。

翡翠蹄筋

翡翠蹄筋，也许因为选用了碧绿的黄瓜作配料，故而得名吧。这道菜历史悠久，它属于清真菜中的普通菜肴，制作方法也非常简单，然而它在清真菜中却是一道不可缺少的美味食品，它的流传广泛，深受老百姓的喜爱，更是回族人青睐的佳肴。

翡翠蹄筋的制作方法是：先将油发的羊蹄筋用温开水泡软、浸发，用碱水洗净油污，再入沸水中略微焯一下取出，切成小段；将黄瓜去皮，呈翠绿色，去籽，切成小长条，入油锅略炸取出。锅内留油少许，放葱段、姜片炝锅，加鸡汤烧沸后，捞去葱、姜，放上羊蹄筋、精盐，烧到蹄筋软糯，放黄瓜、味精和湿淀粉勾芡，淋上鸡油出锅即成。其特点是：菜色泽绿白相间，蹄筋软糯，清淡爽滑。

烤羊腿

宁夏清真菜以牛、羊、骆驼肉为原料居多，因宁夏特产滩羊，用滩羊烤出的羊腿，成了宁夏的特色食品。宁夏滩羊产自于宁夏中部干旱草原，以天然牧草和碱性水源为食，肉质细嫩，脂肪均匀，用回族传统饮食习俗和制作工艺烤出的羊腿、手抓羊肉、爆炒羊羔肉等“清真”菜品，以不腥不膻，肉嫩不腻，味道鲜美等风格，成为了宁夏地方特色菜肴佳品。

烤羊腿的制作工艺并不复杂，其制作方法是：以绵羯羊为原料，将绵羯羊的后腿肉，洗净，加葱、八角、姜、盐、味精、酒等调味品腌渍 2－3 小时左右，取出入热油锅炸，炸到呈深红色，捞出，涂上蜂蜜，放入烤盘，加芹菜、葱、入炉烘烤至皮脆肉酥即成。如果再用荷叶饼、甜面酱、葱丝、青萝卜，卷夹羊腿肉，风味更加别致好吃，并有补气益脾、滋阴壮阳之功用。

如今，用宁夏滩羊为原料加工制作的“平惠乐”品牌的肉制品，在上海、北京等各大城市非常畅销。以宁夏滩羊皮毛为原料加工鞣制的毛裘皮饰物，以

洁白素雅，毛质细润，自然弯曲等特点，成为了裘皮中的“珍品”。

宁夏珍珠米

宁夏人以面食为主，然而宁夏的珍珠米在这里却不能不提，因为，它确实是宁夏这块土地上一道亮丽的风景。宁夏水稻产区，地处黄土高原西北，濒临内蒙古阿拉善半荒漠，是历史上有名的“边漠”、“朔方”之地，年降雨量很少。这样的自然条件下，能盛产大米，其原因，主要应归功于黄河之利。滔滔的黄河穿过甘肃的黑山峡，奔腾不息飞泻香山峡谷，来到银川平原，为宁夏的发展提供了得天独厚的自然条件，使宁夏成为中华民族得以最早开发富庶的区域之一。

宁夏盛产大米由来已久，相传，在清朝宁夏珍珠米品居“贡米”之列。据说，康熙当年来宁夏视察时，因珍珠米粒圆、色洁、油润、味香，含丰富的蛋白质和脂肪，是米中珍品，吃起来粘而不腻，油润香口，所以钦点此米为宴席主食。从此，宁夏的珍珠米以它特有的品质和历史根源，蜚声国内外。

锅　盔

锅盔是宁夏饮食中一种特色食品。它的历史悠久，相传唐高宗李治和武则天在位时，朝廷为他们在奉天县城北的山梁上修建合葬陵墓。当时，陵墓的建筑工程非常浩大，一下就动用了近三万能工巧匠，为了施工安全，监工大臣请朝廷用薄铁特制了一种铁盔帽，发给民工们戴在头顶。由于工程要求竣工的时间紧迫，民工人数越来越多，所以吃饭是整个工程的大问题。监工大臣为了不延误工程，就直接把面粉发给民工，让他们用头盔烙馍。就这样即解决了吃饭难的问题，又保障了工程的进度。

当工程进展到中期时，武则天带着文武百官到工地视察。当时正逢吃午饭的时候，工地上飘来香喷喷的馍味。一大臣拿过一块烙馍尝了尝，觉得挺香。他就挑了一块火色均匀的拿给女皇武则天尝。武则天尝了一口，觉得十分好吃。就把剩下的几块分给大臣和家眷们品尝，大家尝过后都赞不绝口。于是，锅盔馍在唐代就盛行起来，后又流传到百姓人家。后来锅盔在历史的几经变迁和创新中，就演变成了今天用平底锅烙的锅盔。

锅盔的做法从和面到烙馍都非常复杂和繁琐，其制作工艺是：用精粉面放上发面用的酵母，再按面 7 分、水 3 分的比例充水和面。等面团发起来后，一边往面里兑干面，一边用压面框翻来覆去挤压面团，直至面团不沾手为止。然后再根据面团的重量，冲一定量的食盐和碱水放进面里，再用压面杠挤压和匀。然后把死面面团和发酵面放在一起，反复揉匀就行了。

烙锅盔的锅很讲究，分上中下三层，上面一层叫“鏊盖”，中间一层是放炭火的叫“火盖”，最下面一层叫“镳”。镳的作用是存放碎炭火用的，另外在旁边放一“烘锅”，在烘锅膛内置一铁网。烙锅盔前，先把三层锅全都放在用钢筋焊好的锅圈上，在锅膛里生上炭火，待炭火着到七八成时，把大炭夹到“火盖”，把不大不小的炭夹到烘锅锅膛里，将碎炭留在镳底下，然后就可以烙锅盔了。

烙锅盔时，切一块面团，连压带擀做成圆盘形状，就可以放到鏊盖上去烙了。约烙 3 分钟，馍便上色，这时，把鏊盖和火盖同时挪到锅圈上，顺手把锅盔从鏊盖上取下，翻放到镳里再烤上 5－6 分钟，再取出来放到烘锅铁网上烘

个3－4分钟左右，水分基本烘干了，锅盔也就熟了。

烙好的锅盔外表黄白相间，内瓤有层，入口细嚼，又酥又脆，清香甘美，便于外出携带，可以长久存放。在宁夏，锅盔是老百姓非常喜爱的食品，也是当地人民游牧、旅行时便易携带的最佳食品和馈赠亲朋好友的礼物。

油汤辣水羊肉泡

说起各地方的风味小吃，真是各有千秋，羊肉泡馍几乎是陕西的代表食品，然而，在整个西部，无论你走到哪里，羊肉泡馍这道菜，几乎处处可见，在宁夏几千年的风味小吃里，羊肉泡馍始终是当地最具特色的饮食。宁夏的羊肉泡馍是当地回族饮食中的一种饶有情趣的风味小吃，深受老百姓的喜爱。宁夏北有烩羊杂碎，南有固原牛羊肉泡馍一说，如果说，宁夏的羊肉泡馍别具一格的话，当属固原县的。

羊肉泡馍这种别具风味的传统佳肴，在宁夏有史以来，属固原县最为兴旺发达。在固原，羊肉泡馍的小吃布满了固原县城的几条主要街道，固原的“万盛馆、吉盛馆、福兴元”等几家老字号，

在国内享有盛名，他们经营着几千年遗留下来的盛名，经营着历史的发展与进步。如今，固原县的羊肉泡馍再也不是几家的事了，仅一个县城内就有了一百多家泡馍店，它以其味道别致，方便实惠，味美价廉的独特风格，遍布大街小巷。

固原的羊肉泡馍大体有两种：一种是用牛羊肉泡，一种是用牛羊的头、蹄、内脏泡，又叫杂羔泡馍，杂羔泡馍比较复杂其风味也很特别。杂羔泡馍的制作方法是：将牛羊宰杀后，扒出心、肝、肺、肚子及头、蹄、架子骨等，经过反复加工泡制，切成杂碎丝条，将当地特色小吃“锅盔饼”掰成核桃大小的块状，放在碗底，在馍的上面放一定数量的杂碎丝条，再以汤浇灌即可食用。杂羔泡馍又被当地人称为“十全大补”。所以，固原的街头巷尾，羊肉泡馍小摊、饭馆比比皆是，只要你随处走走，就能闻到香味四溢的泡馍味，一碗碗美味十足的泡馍汤鲜肉嫩，诱人食欲，吃上一碗，真是又香又美。

手抓羊肉

手抓羊肉，是宁夏清真菜饮食文化

中的传统特色。严格按回族“清真”饮食传统工艺制作。因宁夏盛产羊肉，各种吃法很多，最常见的还是手抓羊肉。手抓羊肉的制作方法很简单，一般是，选用不足一岁，没有吃过青草的壮羊羔，按部位卸成八件，四条腿四件、身体四件，共八件。然后洗净放入白水锅中，文火煮 1－2 个小时左右。等肉煮熟后，每人手里拿上一块，抹上事先制好的调料后就可以吃了。用羊羔肉做的手抓肉，其特点是：风味独特、色鲜味美、清香肉嫩、不膻不腻，是接待亲朋好友的上等佳肴。

手抓羊肉的另一种做法是：选用 1 年以上或 2 年以下的羯羊，剁为大块，用冷水浸泡一会，洗净血水后入锅，再放少量的盐、花椒、姜等几种调料，以除膻味保鲜嫩。食用时，根据个人口味配制不同调汁。手抓羊肉不止是当地的回族饮食，也是汉族人们非常喜爱的传统食品。

以清真为主要特色的宁夏风味饮食，在宁夏的历史中已经形成一道别致的风景，它为宁夏人民的生活，增添了丰富多彩的内容，也为宁夏这块神奇的土地覆盖上一层绚丽的光环，它的历史渊源

与发展过程，都凝聚了宁夏人民的智慧与勤劳。

有关宁夏的饮食文化和它在历史发展中始终保持着纯粹的伊斯兰教饮食文化，是我们永远也探索不尽的话题，也是我们无法能全面的介绍给大家的原因之一。宁夏的饮食文化为历史的进程和今天的繁荣，做出了无与伦比的贡献，它随着历史的发展而发展，并在发展中创造着新的奇迹，下面我们再简单的介绍儿种宁夏的地方饮食风格和地方特产，给大家的生活带上一份乐趣。

燕面糅糅

燕麦，又称莜麦。用燕麦面制成的各种食品，在宁夏非常流行，并具有独特的风味。用燕面来制作糅糅，其做法是：先把燕麦用开水浆过，再炒到七八成熟，然后磨成细面。这样加工出来的燕面，带有一种诱人的香气。这种香气，会随着时间的延长而淡化，因此，有制作燕面糅糅经验的家庭主妇，十分注重燕面的成色是否新鲜。糅糅面必须用开水调和，和成面后，再揉成面团，直揉到细腻光滑，软硬适度后。再将面团填充进面棒，揪成10多厘米长的面截，接

着往下挤出来，落在预先准备好的蒸笼里，排放整齐，最后放到开水锅上蒸熟，即可食用。

吃燕面糅糅的配菜很重要，是吃燕面糅糅的重要一环，如果选择不好，燕面糅糅吃起来也就没什么味道了。配菜的选择一般是：选用炒韭菜、蒜苗、菠菜等新鲜青菜，再调上适量的香油、油泼辣子、芥末、油泼蒜泥、味精、醋、食盐等佐料，这样调配好的燕面糅糅，会让人馋涎欲滴，百吃不厌。

红烧牛肉

红烧牛肉也是宁夏清真菜里的历史名菜之一，属固原的红烧牛肉最为纯正。它是宁夏地区各族人民都比较偏爱的一种佳肴，它的制作方法有生烧和熟烧两种。

生烧是先在锅内入食油适量，烧热冒烟时，放入适量白糖或红糖，等糖起沫成汁，再放入切好的肉块。炒到肉内的水分干后，加入开水和调料包，温火煮熟，取出料包。然后，再加入少量的黄花、鲜姜末、木耳、辣椒丝、葱、菠菜、蛋饼。起锅时再加入五香粉、味精、盐等调料，即可食用。

熟烧是将牛肉煮到七八成熟捞出锅，待凉后切块放入器皿内，加上酱油和食盐，再放入油锅煎到表层呈焦黄色后捞出，然后再放入调好味的汤料里，煮熟烂后入汁上色即可。

红烧牛肉这道菜，吃起来醇香爽口，味美色香俱佳，并有极高的营养。

蒸鸡

蒸鸡味美可口，是宁夏回族人民的一种传统食品。也是泾源地区老百姓非常喜爱的传统食品。每逢佳节喜庆，贵客来临，泾源当地回族人民群众总是烹调出美味的蒸鸡招待客人。蒸鸡的制作工艺是：把鸡宰杀洗净，分解成数件放入盆中，多放一些花椒粉，加上食盐、胡油、五香粉、葱花、核桃仁等拌匀待用；再用洋芋丁，加上食盐、五香粉、葱花、烧热食油泼入拌匀；用温水调面粉，擀薄饼一张铺在笼上，挽好边沿，将洋芋丁置于饼上摊平，再把鸡肉裹面粉放在洋芋丁上，上锅后浇上食盐、花椒粉、清油、开水等调好的料汤水，盖笼屉蒸熟。出笼后，鸡肉可以单独成盘，也可以同笼一块上桌。

烧鸡

到过宁夏固原的人，不吃一两只烧鸡是一件非常遗憾的事，就等于没来固原一样。固原的烧鸡不能说非常的出名，但在宁夏它算当地有名的风味小吃。烧鸡最好吃的应属当地的土鸡，其次是土洋结合的二转子鸡，最次是肉鸡。

烧鸡的制作方法和配料很重要，将宰好的鸡收拾干净，配料入锅。这味道能不能入内、香不香关键在用料。煮时必须用温火，让佐料慢慢入内。熟后捞出，加上配料上蒸笼。蒸好后放入盘内，用鸡蛋、清水、淀粉制成糊状，抹在鸡身上，再放进油锅炸成黄色。熟透时捞出，装盘，撒上胡椒粉、花椒粉、细盐即成。

这种烧鸡的烹制工艺别具一格，吃起来外脆内嫩，味美爽口，是当地老百姓日常生活中必不可少的美味食品，因为它便于携带，也是馈赠亲友或探视病人的最佳礼物。

酿皮

在西北这块土地上，对于“酿皮”这一名词几乎所有的人都很熟悉，因为，

它同羊肉泡馍，兰州拉面一样，在西部的任何一个地方，随处可见。宁夏人喜欢吃酿皮由来已久，酿皮和陕西凉皮的做法大同小异，没有什么很特别的，只是在吃法上和选择配料上有所不同而已。如果你喜欢吃酿皮的话，各地走走就会感悟到：中国的饮食风格真的是千奇百怪。

臊子面

臊子面也是西部很多地方一种普通的食品，是宁夏彭阳民间传统的食品。臊子面讲的是特色，还有“面好、汤香”。调面讲究柔韧有筋，擀面要求薄厚均匀，越薄越好，切面讲究刀法手功，细长匀称。在彭阳有几句民谚云：“擀的就像纸，切的就像线，下到锅里莲花转，捞到碗里扯不断，客人吃不够，过了七州跨八县，赞的就是咱的面”。从这几句民谚上可以看出，彭阳的臊子面，的确有它与众不同的优势和特点。

丁香肘子

它是由银川同福居大酒楼的名厨霍林泉创制。霍林泉原是清朝皇宫里慈禧太后御膳房里的厨师。满清政府灭亡后，

他并没有离开他所从事的行业，1931 年霍林泉来到银川，在银川的同福居掌厨，并在此创制了丁香肘子、坛子肉等名菜。

由于“丁香肘子”香味突出，肉质酥烂，肥而不腻，很受顾客欢迎。1939 年蒋介石、宋美龄夫妇到银川，曾品尝过此菜。这道菜经过几十年的经营，至今盛名不衰。

宁夏的黑宝—发菜

是宁夏一种名贵的野生珍品，它是一种藻类，因风干的发菜形状和色泽酷似妇女的头发而得名。它大多生长在干旱草原、荒漠、平滩荒地和低山小丘，在我国的甘肃、陕西、青海、新疆均有生产，而属宁夏最为著名。它比肉类、牛奶、鸡蛋的营养价值都高，它含有钙、磷、铁、脂肪、糖类等多种维生素，是一种高档食品，与海参、鱼肚、燕窝、鱿鱼、猴头、鱼翅、熊掌并称为“美味八珍”。用它制成的菜肴，风味独特，别具一格，又因为它与“发财”谐音，是喜庆宴席必不可少的山珍佳品，也是馈赠亲朋好友的最佳礼品。发菜的医药价值也很高，它有助于消化，解积去腻，清理肠胃，降低血压，治疗妇女病，能

加速伤口愈合等多种功能。由于过度摘采，破坏植被，影响环境，现已被禁止摘采、上市。

红瓜子

它是宁夏的传统特产，以其片大厚实、籽仁肥腴、色泽红润、鲜艳喜人而荣居全国之冠，蜚声海外。红瓜子的种植受气候影响、水土及栽培技术等多方面原因的局限。宁夏红瓜子品质纯正，被誉为独一无二的土特产品。它富含蛋白质、脂肪、钙、磷和多种维生素，含油率达55%左右，营养极为丰富。据国外医学界研究，红瓜子含男性荷尔蒙和抗癌素，这一研究发现，使宁夏的红瓜子更是供不应求。

枸杞

它是宁夏的一宝，枸杞具有润肺、滋肾、清肝、生精、益气、助阳、补虚、祛风、明目等保健作用。宁夏出产的枸杞品质纯正、产量丰盈。当地人民为了使枸杞在人民的生活发挥更大的作用，研制出了多种具有营养保健价值的高档饮品。

宁夏黄宝一甘草

甘草是一种用途广泛的中草药，既能调和诸药，又能补气和中、泻火解毒、强身健骨。对脾胃虚弱、咳嗽痰多、痈疔肿痛、咽喉肿痛、小儿胎毒等症有很大的医疗作用。还能有抗溃疡、抗炎症、降血压、降血脂、甚至抗肿瘤的作用，被称为中药里的“药中之王”。宁夏用上等甘草为原料精制成的甘草霜，在医药、工业、饮食等领域得到了广泛的应用。

宁夏蓝宝一贺兰石

宁夏的贺兰石砚已有一千多年的历史。是采用贺兰山的天然深紫色和豆绿两色石而制。贺兰石细密，清雅、莹润、坚而可雕，刚柔相宜，是雕刻石砚的上好材料。清末宁夏知府赵惟熙曾为贺兰石砚题诗，诗中曰：“贺兰富研材，堆砌成小山；夙有临池兴，薄书傥余间。”

宁夏的贺兰石砚，图案有一百多种，不论是人物、山水、花鸟、还是动物，雕刻出的图案形象生动、栩栩如生，堪与广东的端砚，安徽歙砚和甘肃洮砚媲美，并有“一端二徽三贺兰”之说。因贺兰石砚利用了它的天然双色，不仅图

案相交辉映，而且美观大方，是珍贵的工艺收藏品。贺兰石在艺术家的手下，还雕刻成了精美的印章，小巧玲珑的茶具、镇纸、笔架、台灯等其他小饰品，为人们的生活增加不少知识和情趣。

总之，在这一节即将结束时，有关宁夏的饮食文化和它的历史渊源，给大家留下了深刻的印象，宁夏之所以很伟大，是因为宁夏在历史的进程中，承载了历史赋予它的重托和责任，并以它特定的地理位置和民族风情，在中国历史的发展中，向世界人民昭示着中华民族深邃而永恒的文明史。

有着异国风情色彩的宁夏，在中国的历史上，永远都是一颗璀璨夺目的明珠，它在宁夏这块神秘而广博的土地上，以它独有的卓越和光彩，为宁夏的今天增添了无与伦比的绚丽和精彩，它在中国历史悠久的发展过程中，展现出宁夏今天的辉煌和在千百年来所形成的文化底蕴，为人类创造着一个又一个奇迹。

西部海韵—青海

我们之所以弘扬民族精神和民族文化，是因为，它潜藏着历史的博大与深邃，是我们永远都取之不尽的精神食粮。

我们之所以展现异彩纷呈的中国各民族的发展史，是因为，它在历史发展的进程中起到了无与伦比的重要作用。

青海，因青海湖而得名，不管你去没去过青海，只要一提到青海这个地名，人们会不约而同地想到神奇而璀璨的青海湖。

青海湖、扎陵湖、鄂陵湖，这些以美丽著称的水，在青藏高原独有的蓝天下，荡漾着历史的浑厚和伟大。青海塔尔寺的艺术三绝：壁画、堆绣、酥油花，早已蜚声海内外，加上柳湾墓地、诺木洪遗址等，都代表了中华民族文明进程的重要标志，在这片古老的土地上散发着古朴的风韵。没有到过青海的人，很难想像出黄河源头五泉奋涌，汇聚而成潺潺流水的澎湃壮观景象，也无法形容出长江源头高耸入云的冰塔林，在江底

所透出的万顷冰川景观，是那样动人心魄的壮美，那是历史为青海创造的奇迹，也是世界的奇迹。这个奇迹风采迷人。

青海，有比蓝天还要蓝的海，它的神秘，它的博大和美丽，它的一切一切都深深的吸引着世人的目光，它像昆仑山的玉一样晶莹剔透，以它风情万种的自然景观和古迹斑斑的历史遗迹，为我们展示出了中华文明伟大的历史画卷！下面还是让我们一起走进青海吧！

走进青海

青海省是青藏高原的一部分，位于中国的西北部。地处青藏高原，长江、黄河上游。总面积为72.12万平方公里。居全国第4位。全省辖6个民族自治州和一个地区，一个省辖市。省会西宁，是多民族聚居的省份，有汉、藏、回、土、撒拉、蒙古等30多个民族，全省总人口约有500多万人，其中少数民族人口占百分之42点多。因青海属多民族杂居地区，省境内各少数民族几乎都有信教。信仰藏传佛教的有：藏族、蒙古族、土族；信仰伊斯兰教的是回族、撒拉族、也有蒙古族；汉族中有极少数信仰基督

教、天主教、小乘佛教和道教。省内有多处各宗教重点寺院，藏族寺院有：广惠寺、塔尔寺、夏峻寺、瞿昙寺等，伊斯兰教的寺院有：东关清真大寺、北关清真大寺、塔尔清真寺等，还有道教宫观、北山土楼观、南佛山道观、武当观等。青海还有塔尔寺藏语佛学院以及西宁市伊斯兰教阿訇进修班。

青海省的著名高山有：唐古拉山脉、阿尔金山脉、昆仑山脉、祁连山脉等，它们是支撑青藏高原的脊梁。青海的西北与新疆相连，东部和北部与甘肃省相接，东南紧靠四川，西南部与西藏自治区毗连，东西长约1200公里左右，南北纵贯约为800公里左右，从气势雄伟的唐古拉山脉到祁连山脉，再到黄河湟水河谷和柴达木盆地，整个青海的地势形成了中间低，南北高、西部高、东部低。一望无际的绿色草原和众多湖泊，是大自然为青海省送上的一幅独一无二的绝妙天然画屏，它犹如繁星，闪烁着美丽无比的光彩。在这里，除了是黄河、长江、澜沧江的发源之地外，省内还有二百多条澄澈清冽的支流和内流水系，为青海的自然景色平添了几分妖娆。

青藏高原在远古时期是辽阔的海洋，

与北非、南欧、西亚和东南亚等海域相连并称为“特提斯海”。如今的青藏高原，虽然改变了以往的面貌，但它所遗留下的海洋痕迹，在今天的青藏高原上，依然有迹可寻，只要稍加留意就可以看到：鹅卵石和海蚌化石，犹如大海刚刚退潮，被无序的摆放在那里一样，它的痕迹足可以证明它以往的喧哗。

我们要想了解青海和它饮食文化所具有的特殊魅力，就要知道它的历史现象。青海省最早的人类遗迹，是在海拔4000米以上的沱沱河沿岸和可可西里地区，以及柴达木盆地和小柴旦湖畔，在那里发现了距今已有3万年前的人类旧石器时代遗物。而更令人难以相信的是，考古学家在青海湖地区的黑马河，竟然发现了距今已有17万年历史的人类遗址，这一重大发现，使人类对历史的考证有了更深远的探索。青海对人类历史的考古事业做出了巨大的贡献，仅分布在青海省各个地区各个时期的古文化遗迹，就充分显示了青海省不但是古人类发祥地之一，而且还有着古代文明和久远的多民族发展史。中石器时代的拉乙亥文化遗址、新石器时代的马家窑文化、铜石并用的齐家文化、青铜时代的辛店

文化以及诺木洪、卡约土著文化等古代文化遗迹，都足以证明了青海省悠久的历史痕迹。

其实，青海的历史就是中国少数民族的发展史。在秦汉以前，青海被称为“羌戎之地”，羌人与内地人有着密切的关系。从公元前121年，汉武帝刘彻派霍去病，在湟水流域设置了行政机构，设立临羌县、破羌县，把这里纳入了汉朝的郡县管制内，先是隶属陇西郡，后又归金城郡管辖。到了公元前61年后，汉朝将军赵充国平羌安边，实行屯田，并设七县，把大批汉民迁来中原，从此汉人和羌人杂居，同耕共耘，促进了河湟地区的农业发展。

王莽时期，在今天的青海海北藏族自治州的海晏县三角城，曾设置了西海郡，置太守，下辖修远、兴武、监羌、军虏、顺砾五县。东汉末建安年间，又在今天的西宁市设平西郡。一直沿用到西晋时。南北朝、北魏时西平郡被改为鄯州。公元四世纪初，吐谷浑人闯进青海，建立了吐谷浑国，与当时的汉羌人共同居住在这里，而吐谷浑人在此统治了350多年之久，并在这期间开辟了丝绸之路的南线，为东西方文化经济交流

做出了贡献。到了公元609年间，隋炀帝消灭了吐谷浑势力，控制了青海湖的东部和南部，将这里又改回为西平郡。然而，到了唐朝时期，再次将西平郡改为鄯州。公元7世纪，松赞干布建立了吐蕃王朝，并与大唐的文成公主成婚，随后又有弃力索赞与金城公主成婚，唐蕃之间的密切关系和唐蕃古道的开通，为青海带来了新的繁荣景象。北宋时，角斯罗政权以青唐城现在的西宁市为中心，统治了河湟洮泯地区，崇宁三年，改鄯州为西宁州，到了元朝时仍称为西宁州，并设立了甘肃行省，管辖河西走廊和宁夏等地，西宁州隶属于该行省。在这一时期里，僧俗并用被推行起来，并使藏传佛教得到了空前的发展。还有大量的回族人和撒拉族人迁移到此地。撒拉族主要定居在循化一带。明朝时期，西宁州被改为西宁卫，隶属陕西行都司和陕西布政使司管辖，并设立了茶马司，使茶马司互市制度更加完善。清朝雍正三年时，西宁卫被改为西宁府，下辖西宁、碾伯等县。清朝末年，西宁府辖西宁、碾伯、大通三县以及循化、贵德、巴燕戎、丹葛尔等四厅。直到一九二八年，青海才真正有了自己的固定名字，

被正式命名为青海省。

风云迭起，千变万化的青海，在历史的演变进程中，经历了难以想像的动荡和巨大的历史变革。历史的演变在青海是空前的，在上万年的历史演变中，青海省的领地被历代统治者无数次割据和瓜分，使青海的历史演变成了独特的少数民族风格的历史。然而，在历史中饱经风霜的青海，却在激荡跳跃的历史中，得到了无数次的洗礼与更新，今天的青海，强劲挺拔，秀美绚丽，不管历史几经沉浮，青海在历史的发展中以它的神秘和越来越迷人的风姿，深深吸引着世人的目光。

青海因青海湖得名，真的是名副其实。青海湖大，大得一眼望不到边，湖中的世界丰富多彩，湖中有鸟岛、海心山、海西山、三块石、沙岛等神色各异的景色，青海素有“江河源头之美誉”，黄河源头风光秀丽，草原丰美。而长江源头的冰塔林则堪称奇绝，几十米冰塔耸入晴空，绵延数千米，是人间罕见的仙境奇景。在这里蕴藏着自然界气象万千的精彩内容。在这里，你会领略到那袒露无遗而又神秘莫测的大自然之美。

来到青海，柴达木盆地将是我们不

容忽视的地方，它是青海的灵魂，它是青海神圣的领地，它不只是青海独有的奇迹，也是中国的奇迹。它以独有的神奇令世人瞩目和青睐。柴达木是盐的世界，这里的盐分红、白、青、黑、蓝五种颜色，柴达木盆地被世人称之为“聚宝盆”并没有言过其实，因为它的确有着极其丰富的矿藏产物，如钾、钠、镁、碘、锂等储存量都居全国第一，而柴达木今天的繁荣和昌盛，都与这些矿藏产物的开发和利用分不开。来到柴达木盆地，眼前是令人震撼的感觉，如同步履轻柔的走进了月球一样，让人顿感轻盈飘逸，这一片茫茫的荒漠景观，以它无比神奇的风采，震撼着世人的视野。来到这里，你一次就可以领略到山地、丘陵、戈壁、平原、湖沼等五彩缤纷的风光。

柴达木盆地地区的西部，在南八仙以西的土尔根达坂山周围，那里是奇特而壮观的“雅丹”地貌，虽然它有一个非常漂亮的名字，但当你第一次走进它时，那毫无保留裸露出的难以想像的奇形怪状，足以令人震撼和惊慌的不知所措。然而，在柴达木盆地内，这种“令人惊慌的气势”达到了极致。更令人惊

奇的是，在柴达木盆地内矗立着数十米高的风蚀红岩丘陵和风蚀劣地，有人说它们是“空中楼阁”，更应该说它们是空中的天然“宫殿”。

柴达木盆地除了把它凄美神秘的风姿带给我们外，而与相安共荣生机盎然的平原和湖泊的景象，更像一幅丰富卓越的天然画屏。在大柴旦、都兰和乌图美仁一带，那里不只有坦荡广阔，绿草如茵、牛羊成群一望无际的大草原，还有整个盆地中间所分布的大量湖泊，咸水湖、盐湖等，都显示出柴达木盆地独具特色的神奇和魅力，各种类型的湖泊，在这里形成了各种景象，既有清澈见底的，又有凝结着厚厚盐盖的，还有的湖畔生长着茂密的芦苇和水草，每年春天，成千上万的候鸟飞来这里，开始孵卵育雏，这时的柴达木在沉寂了一冬后，突然有了喧嚣和欢雀的吵闹声，它打破了以往的寂静，以它坦率、质朴，奇丽、博大的魅力，为这块盆地平添几分雄伟几分梦幻几分壮观的气势。

在柴达木盆地地区约 40 公里的小柴旦盆地内，有一处代表柴达木盆地地区最早的历史遗迹遗址，它就是“小柴旦湖遗址”，它是青藏高原目前发现最早的

旧石器时代晚期遗址，它的发现，既为柴达木盆地地区的人类远古文化研究提供了重要的历史依据，也为探索这一地区生态环境的历史演变起到了重大的作用。在柴达木盆地地区内，有值得关注的历史遗迹，还有格尔木市西南方的“诺木洪文化”，它的发现使我们对这段历史的了解，有了更进一步的探索。从当地的考古中发现，诺木洪文化既有建筑，也有生活用具，还有神奇的“结绳记事”等，它出现的时间大约是距今2800年左右，是青铜器时代。在柴达木盆地地区，最辉煌的历史，还有古丝绸之路的“羌中道”从这里通过，这条路由祁连山南，沿湟水到青海湖，再经柴达木盆地，一直到达今天新疆的若羌。柴达木的盐路，是天下一大奇观，这种路一旦凹陷，用卤水往凹陷处一浇，即刻复平。神奇的可可西里，不但有瞬息万变的气候，还有藏羚羊、野牦牛和白唇鹿等多种国家珍稀动物。

青海似乎是一部讲也讲不完的传奇古籍，它的厚重与深奥，它的广博与深远，是中华民族最精髓的文化史，是我们人类永远的教科书。我们在印证历史和了解历史的同时，让自己的灵魂也得

到了空前的洗礼，我们中华民族古老而优秀的民族文化史，正是我们进取与奉献的生命力。

走近青海我们就走近了它的省会西宁。

西宁是青海省政治、经济、文化的中心。西宁市地处青海的东部和黄河支流湟水上游，四面环山，三川会聚，扼守青藏高原东方之门。地势由北向南倾斜，西北高，东南低，东西狭长，西宁的地理位置宛如一叶扁舟。湟水支流南川河、北川河由西、南、北汇合于市区，又缓缓向东流经全市。西宁市境内最高海拔约 4394 米左右，市区中心海拔约 2275 米左右。西宁的气候特征属大陆性高原半干旱气候。其特点是：气压很低，日照较长，雨水少，蒸发量大，太阳辐射强，日夜温差大，无霜期短，冰冻期长，冬无严寒，夏无酷暑。

西宁市形如一叶扁舟，依山傍水，风景宜人。南禅寺、北禅寺居高临下俯瞰西宁全市的风貌。西宁市现辖四区三县，总面积为 7671 平方公里，总人口约近 180 多万，其中，市区的人口约 68 万。全市有汉、土、藏、回、蒙、满、撒拉等 30 多个少数民族，少数民族人口

占总人口的四分之一。

西宁夏凉秋爽，是理想的避暑胜地，灿烂的河湟文化给这座美丽神秘的城市增添了无尽的魅力。老爷山、虎台、北禅寺、清真大寺、日月山、鸟岛、万丈盐桥、孟达自然保护区，黄河上游第一坝的龙羊峡、银光闪烁的青海湖、碧波万顷的盐湖风光，辽阔的草原、江河水源头等奇光异彩，把西宁装点得更加神奇，更加富有诗情画意。

西宁有丰富的地表层资源和地下资源。全年河流量约在 18.94 亿立方米左右，地下水储量约 6.6 亿多立方米，水资源约 12.74 亿多立方米，耕地面积约有 926 万多亩，西宁是个充满商机的城市，这里有非常广阔的开发资源，药用植物资源和野生动物资源非常丰富。药植物多达几百种，比较珍贵的药植物也有几十种。珍贵的野生动物有几十种。并有丰富珍贵的矿物产区，其中：钾盐、镁盐、锂、自然硫、硅石、石棉等储量在全国名列第一。

西宁的旅游资源也非常丰富，“北山烟雨”是西宁古八景中遗留最完善的一景，千百年风侵雨蚀鬼斧神工，把北山烟雨造就成了如层楼迭起，又如宝塔凌

空的奇峰异景。北山其意境之妙之美是在雨中观看，那定会令人心旷神怡，难怪清朝诗人张思宪曾在诗里描写北山烟雨时，其情其意会如此轻柔飘逸。“北山隐约树模糊，烟雨朝朝入画图。”这两句诗，足可以把游人在烟雨中那份与自然界相融会的感受和意境，刻画的惟妙惟肖。然而，北山顶上那座具有唐代建筑风格的宁寿塔，千百年来它始终如一的矗立在烟雨朦胧中，就像一位久经风霜的老僧，在沉思着千百年的历史演变。

具有伊斯兰特色的东关清真大寺，是西宁伊斯兰历史发展的重要标志，东关清真大寺的整个大寺和殿内古朴雅致，庄严肃穆，气势雄伟。该寺具有我国古典建筑和民族风格的建筑特点，雕梁彩檐、金碧辉煌，大殿内宽敞、明亮、高大，能同时容纳3000多回教人在此进行礼拜。

老爷山位于西宁市北约有40多公里的地方，又名六朔山，山上有火烧台、老虎洞和古寺庙遗址。主峰西南两面皆为悬崖绝壁，而北面山峰突兀，河谷幽深险峻，加上高原气候多变的特征，这里的风景有时在瞬间千变万化，令人目不暇接。

日月山，是从青海进入青藏高原的必经之地，并有“西海屏风”和“草原门户”之称。它横在青海湖东侧，属祁连山支脉，位于湟源西南40公里处，是西宁和青海省的风景名山，它的海拔高度为3500米，山顶有红色岩系裸露，在古代被称为“赤岭”。传说当年文成公主离开长安赴西藏时，登上此山遥望着气象万千的山川湖泊时，思绪万千，便拿出了唐太宗和皇后赐给她的“日月宝镜”来观看，可什么也看不见，她顿时万念俱焚，将宝镜抛到山下，后人为了纪念文成公主，就把赤岭命名为日月山。日月山还是大丝路羌中道和唐蕃古道的咽喉之地，公元734年，唐朝与吐蕃在此为界立碑，定点进行茶马交易，并正式确定为边防关隘，修筑了颇具盛名的石宝城，为青海今天的历史留下了许多宝贵的财富。

另外位于西宁北山悬崖峭壁间的北禅寺，又名土楼观，是青海境内最早的宗教建筑，整个建筑背倚北山，上载危岩，下临深谷，楼悬半空，其结构惊险奇巧，寺内共有“九窟十八洞”，内绘藻井图案及佛教艺术壁画，并塑立着各种佛神尊像，九窟十八洞曲廊相连，可谓

独具匠心。山顶耸立一座明朝初期建造的宁寿塔，是西宁最高的古建筑。

西宁的繁荣与悠久的历史相容并汇，它的现代气息与古老的传统相随相伴，民族文化艺术与现代艺术潮流互相贯通，使西宁形成了古往今来颇具风格的高原古城。

西宁是一个充满生机的古城，在西宁市周围的山峦叠峰，沟壑纵横和历代王朝沉积后的历史古迹中，我们欣慰的感觉到，也清楚地看到了，西宁为人类的历史和青海省的今天，作出了巨大贡献。而青海的历史饮食文化，为人类的今天和整个青海省，准备了琳琅满目，风味集粹和带有浓郁的高原特色的民族饮食风格。还是让我们一起来了解一下颇具特色的青海饮食吧！

极具高原特色的青海饮食

青海省的饮食习惯主要以面食为主。肉食类，主要以牛羊肉为主要原料，从制作到色香味形，处处都显示着民族饮食文化的古风习俗和边塞独特的风情习惯。青海千百年的饮食文化，已经将青海的今天附带上了令人遐想的高原文化。藏族、蒙古族、回族、撒拉族、土族等

30几个民族不同的饮食风格，将青海原本就风光无限美丽的地方，点缀的更加绚丽多姿。下面就让我们一睹风格特异的青海民族饮食的风采吧。

青海名优风味美食

由于青海的地理环境比较特殊，青海人的饮食文化在历史的漫长岁月里，逐渐形成了具有当地特色的生活习俗和饮食风格。这些饮食文化不但在历史的进程中得以发展，更重要的是，它所独具的区域风格，深刻的影响着青海世代人的生活。青海有五分之四的土地是绿草丛生的广阔牧场，在广阔复杂的区域中，自古以来，生活在这里的人民大多都以牧为生。牧民们为适应当地的地理环境，在吃、住、行等诸多生活方面，都采取了简易快捷方式。

尕面片

尕面片，又叫面片子，是青海人面食中历史悠久，最普遍而又很独特的家常饭。尕面片的来源，完全是因为青海的地理环境所产生。因为青海地广人稀，草原辽阔，交通不便，过去汉、回、藏等各族之间相互交流，奔走于空旷的农

牧区之间，路程非常遥远。由于当时的经济并不发达，途中少有旅店供食宿，给人们的旅途增加了许多困难，聪明的青海人就想尽一切办法解决旅途中的难题。在跋涉了一天，日落天黑后，他们会借水草一隅扎起帐房，找三块石头就可以支一口锅，不用任何炊具，只要有个碗，冷水拌面，捏成扁长条形，压平、拉长后，再捏扁揪成小面片入锅，一顿晚餐就这样解决了。吃完后，铜锅搭马背，木碗揣怀中，扬鞭驱马继续赶路。这种长途跋涉中的快餐，操作简单、省时省事，充饥及时，干脆利落，深受各民族人民的喜爱，所以，尕面片就成了人们长途旅行中不可缺少的快餐。

在草原上如果能找到羊肉下锅，先煮羊肉，后揪面片，就成了青海有名的“三石一锅羊肉尕面片”了。尕面片是青海最普及最盛名的大众食品，它品种繁多，滋味各殊，风味独特。尕面片的配料和烹饪方法很多，一般是根据它的形状所决定烹饪方法的。有做工纤细小巧玲珑的“指甲面片”和“雀儿舌头”面片，还有和蘑菇混煮的“蘑菇面片”、有不带汤而用炸酱拌着吃的“烩面片”，更有回族人用牛羊肉、粉丝、辣椒混炒的

“炒面片”，而农村人则喜欢吃“菜瓜面”等。但无论是哪种吃法，尕面片吃起来的确是令人回味无穷，香气缭绕。

杂碎

青海是我国盛产牛羊肉的地区之一。每到冬季便要宰杀大量的牛羊，除供应本地肉食和全国各大城市外，并有一定数量的牛羊肉畅销国际市场，为青海的繁荣做出了很大的贡献。这样数量庞大的牛羊肉成品，其下水的繁多就可想而知了。于是，聪明的青海人又利用起牛羊杂碎，风味独特的美食杂碎就应时而生了。

杂碎有两种：一种是“牛肉杂碎”，一种是“羊肉杂碎”。下水又叫头号“蹄肚物”，就是牛羊的头、蹄、肠肚等。杂碎的洗涤，是一件苦工，头和蹄必须用煤火，喷灯燎净毛，反复剔除毛根及污垢，特别是眼、耳、口鼻，更要细心剔刮到完全洁净为止。牛羊的肚肠要用清水灌肠洗涤，要反复冲洗粪及杂物，牛羊的网胃、瘤胃和瓣胃，不但要反复洗涤，还需要用碱水浸泡，然后用刀刮去肚膜，达到彻底洁净为准。下水下锅以后，把用布包好的调味品放进锅里，再

加一些促进肉烂的调料。等锅翻开一会后，再用温火煮。到肠肚都煮烂后捞出来，继续煮头蹄，直到基本接近脱骨为止。

青海人把“杂碎泡馍”看作是最美好的早餐，它既可以滋补身体，又能耐饥，尤其在冬季，它既能为身体增加热量，又有利于抵抗寒冷。青海人吃杂碎吃出了诀窍，要想吃最好的杂碎，必须起早，愈早汤愈肥，香味也愈浓。后来者吃杂碎时尽管不断加“化油”，毕竟不如原汤原味的滋味醇香可口。如果到了青海，你一定要尝尝风味独特的杂碎泡馍，千万记得要早早去吃。

焜锅馍馍

青海人把馒头称馍馍。馍馍只是一个总称。馍馍，在青海并不是简单的食品，它与千姿百态的青海风情一样，有着千变万化的姿态。在青海，馍馍品种繁多，如花卷、炉馍馍、馒头、油包、油饼、曲连、油香、连祭祖用的大馍馍、焜锅馍馍等等，都统称馍馍。它们是青海各民族人民逢年过节，串亲访友必要携带的传统礼品，也是他们每餐难离的主食。其中，最受当地人民欢迎的，也

最普遍的是焜锅馍馍。焜锅馍馍是在金属的焜锅模具中烤制而成，故被称为“焜锅”。

焜锅的基本做法是：在发好的面里卷进菜油，抹上红曲、姜黄、香豆粉等民间食用色素，再层层叠叠的卷成红、黄、绿各色交织的面团，揉成和焜锅形状大小相同的圆柱状，放入焜锅内，埋在用麦草为燃料的灶膛或炕洞内的火灰里。焜锅壁较厚，传热缓慢，麦草燃料火力均匀，热度适中，半个小时后即可出锅。而藏、回族同胞在烙焜锅馍馍时，喜欢在面里掺进鸡蛋和牛奶。

焜锅馍馍的特点是：外脆内软、绽开如花、色彩鲜丽、香气扑鼻、松脆好吃、携带方便、经久耐贮。

清蒸牛蹄筋

清蒸牛蹄筋，在青海的历史由来已久，是青海回族人筵席中必不可少的一道地方特色菜肴之一，在青海的清真饭馆里被列为地方风味菜。回族人对加工牛蹄筋十分考究，有一定高超、熟练的烹饪技术。

牛蹄筋的加工程序比较费时，它的基本制作方法是：先将牛蹄筋留皮退毛，

用火烧烤刮毛，再用碱水略泡，反复刮洗，除去烤焦的黑皮，直到皮呈金黄色为止。然后入锅煮烂，剥去骨骼，再上笼蒸，蒸到筋质烂透，皮亦熟绽，即可加工成各种风味的菜肴。

清蒸牛蹄筋的做法是：将蒸好的熟牛蹄筋切成条，加胡椒、精盐、酱油、花椒、辣椒粉拌匀，装进大碗再蒸，待料味渗进筋内，扣碗上桌前再浇上鲜牛肉汤，撒上香菜、蒜末等。这道淡黄柔软，嫩而不腻，清香扑鼻的清蒸牛蹄筋就完成了。当地人把牛蹄筋赞为赛过“鲜海参”。

如果用牛蹄筋与海参同烩，其营养价值及风味，真所谓别有洞天，再配上笋片、蘑菇、水木耳等，就成了色味俱全，鲜美异常的“什锦海参”。这道菜的风格别具特色，颇有高原独特的风味，在内地很难吃到。就算吃得到，也不会很正宗，要想吃到真正美味的牛蹄筋，就来青海吧。

拉　条

拉条，又称“拉面”、“扯面”。提起拉条，人们首先会想到兰州拉面，兰州拉面可以说蜚声国内外，在拉面系列里，

似乎没有哪个地方的能与兰州的拉面媲美。然而，青海的拉面有它独具风格的特色，这一点也不是可以比拟的。青海的回、汉人民在制作拉条时，在和面、揉面的过程中，具有独特的技巧，回汉两族人在制作上有所不同，汉族的做法是：把面和好后，分条时在面条上抹菜油，以防粘连，而回族人制作的拉面，不用一滴菜油。他们在调粉和面时放少量的盐或碱水，把面粉团拌来揉去，直到软硬适中，弹性很大时，然后才手轻力匀，反复拉扯好几次，拉出的面条不但柔韧筋道，而且还匀称不断。面条的形状可根据个人喜爱而定，可宽可细、可圆可扁，每次拉出一把入锅，捞出后恰好一碗。再调以炸酱或调油泼辣椒、蒜泥、醋等，吃起来真是柔软光滑，清香爽口。

拉条面在青海，属最为普通最大众化的食品，也是青海人日常生活中不可缺少的食品之一。

爆焖羊羔肉

爆焖羊羔肉是青海省民间传统的名贵菜肴，也是高原的一绝。如果来到青海不能亲口品尝一下这道名贵的民间菜

看的话，就等于你根本没来。

青海是半农半牧地区。吃羊羔肉的季节性很强，一般是在春秋两季产羊羔的季节。人们为了剥取毛短弯曲的裘皮，在藏系羊产下小羊羔的十五天前后宰杀仔羔，把取下的羔皮加工后，就成了地道的青海名贵羔皮，是制作冬装最好的原料。因此，被宰杀的羊羔肉，在清除内脏后一般都不足十斤。

爆焖羊羔肉的制作方法是：将羔羊宰杀清除内脏后，将肉洗净切成约二寸见方的小块，待锅内油沸冒烟时，将肉块倒入热锅里爆炒，待肉皮炒成淡黄色时，加入面酱、花椒粉、辣椒粉、姜粉、精盐等，反复翻炒，等调味渗入肉中，肉块呈现红色时，再加入少量的凉水，封锅用温火慢炖，待水干肉烂后即可出锅。

因羊羔肉质细嫩，所以，爆焖羊羔肉不但色泽暗红好看，清香诱人，吃起来柔软酥辣，爽口不腻，还有很高的营养价值。

湟源干板鱼

青海人常说的几句顺口溜是："贵德的梨儿享堂的瓜，湟源的干板鱼天下

夸。”这两句顺口溜在青海当地究竟流传了多久，我们先不管它，然而，这两句话一点也不假。青海省盛产湟鱼，因体肥肉嫩味鲜而驰名西部。

湟源干板鱼的制作工序并不复杂，把湟鱼剖去内脏，洗净杂质，排列在滚烫的石板上或沙滩上晒干为止。制作的时候，先将干板鱼经水泡软，即可烹制出风味别具的美味佳肴。

现在湟源市面上出售的干板蒸鱼，其制作方法是：把干板鱼泡透后，用葱末、蒜泥、食盐、辣椒、胡椒、花椒等佐料粉与面粉一起调为糊状，涂抹在洗净的干板鱼上蒸熟即可。由于干鱼上屉蒸后被软化，佐料也渗入肉中，等蒸气开始弥漫，香味扑鼻时取出，连鱼肉带面块一起食用，其味辛辣鲜美，香气环绕，是一道难得的美味佳肴。

发　菜

发菜是高原特有的野生陆地藻类生物，是青海的“三宝”之一。因形状纤细如发丝，俗称头发菜。在青海高原绵延不绝的群山峻岭中，的确有不少奇珍佳品，发菜就是其中之一的高山珍品。

青海的湟水、黄河东部流域的山脉、沟壑与草原分布较多。这些地方盛产发菜，发菜的生产季节，一般是在夏末秋初时节，3－4月份也有。一般是在早晨和雨后。采集发菜时，用铁丝耙或竹耙扒，采集后轻拍土块，拣去杂质，晾干后梳理成绺即可。

在海外，发菜被作为第一道菜，象征着四季发财，生意兴隆，吉祥如意。因而被视为逢年过节馈赠亲朋好友的珍品。

青海的发菜驰名中外，因它含有人体所需的七种氨基酸和锰、铁、钙、铜等十几种微量元素，蛋白质的含量又高于黑木耳，比鸡蛋高出32%，是枸杞的四倍，故有补身益气，降血压，降低胆固醇和血脂等特殊功效，不但能延年益寿，也是青海宴席中的珍品名菜。

因发菜的营养价值很高，民间食用发菜的历史也很悠久。不管是炖、炒、烩还是凉拌，发菜在青海人民的饮食文化中，都有它独特的历史意义。

然而，青海的饮食文化，在历史的进程中，发生着天翻地覆的变化，1984年，由青海名厨宋发剑创制的“芙蓉发菜”，为青海的饮食文化增加了一道亮

点。它的创新与变化，使青海人更加热爱发菜。一时间，芙蓉发菜在青海人的日常生活中，成了名牌菜。

芙蓉发菜的制作方法是：它以鸡脯肉和青海特产发菜为主料，把搅打均匀的蛋清，放在平底锅中烙成薄饼，再把鸡肉茸铺上，再铺一层泡发后的发菜，卷成长卷，放进笼屉蒸熟后切成圆片装盘，灌入调味汁，再上笼屉蒸5-6分钟沥出调味汁，扣入大盘中，浇上由鸡汤兑成的汤汁即可食用了。这道菜的特点是：风味独特、清香四溢、营养丰富。是青海人接人待客必备的食品之一。

发菜蒸蛋这道菜，是西宁的特制菜。其制作方法是：先将鸡蛋黄白分离，搅打匀称后，放上精盐、姜粉、花椒粉等，用蛋白衬底，在上面覆盖洗净的发菜上笼屉，蒸到发菜和蛋白凝结固定成形后，再倒入一层搅匀的蛋黄继续蒸，蒸熟后在蒸盘里用刀划成形，反扣汤盘中心，再浇上羊肉汤、牛肉汤或鸡汤都可。汤汁的配料一般是：有木耳、黄花、笋片、香菜末等，最后滴几滴香油就可以食用。

这道菜的特点是：色彩分明，结构奇特，上白、中黑、底黄三色相互辉映，人称“黄金白银乌丝糕”，此菜的特点

是：蛋层细嫩滑润，松脆可口，味道淡雅醇香，是青海省的名菜。青海高级餐馆用来接待外宾宴会的“金线发菜”、“金鱼发菜”等名贵菜肴，其造型更是栩栩如生，犹如一幅精致的工艺美术作品，往往令食客大开眼界，赞不绝口。

锅 榻

锅榻是青海地区人民的一种主要面食，它历史由来已久。传说在很久很久以前，有一位皇帝外出私访来到了青海。因青海地域辽阔，人烟稀少，这位皇帝跋涉了两天，竟没能找到一户人家，皇帝被饿得前胸贴后背，浑身无力，两腿发抖，就在皇帝快支撑不住时，他来到了一个小村庄，饿得两眼昏花的皇帝走进了一个农户家里。这家人见有远方的客人光临，非常高兴，老奶奶赶快制作了一锅锅榻，来款待这位已经饿得精疲力竭的客人。

皇帝吃饱后，仔细一回味，连连称赞锅榻是人间第一美味，锅榻给皇帝留下了美好的回忆。后来，皇帝回到宫中，还是念念不忘这种美味食品，下令宫中御厨房做给他品尝。御厨房的厨师千方百计烹制出的山珍海味，皇帝硬是说不

好吃，没办法，御厨们只好向皇帝打听，皇帝按照自己吃时看到的样子说了一下，此时御厨方明白，这是一种“下烙上蒸”的馍馍。御厨们按照皇帝说的做了一些出来，皇帝一尝，根本不是他吃过的味，一怒之下，把厨师给杀了。再让一个厨师做，还是不行。皇帝一连杀了三四个无辜的厨师。这下可把主管皇帝膳食的人吓坏了，急忙派人暗查这种食品的来龙去脉，主管大臣了解了情况后，立即派人奔赴青海学艺。厨师学艺归来后，主管大臣一面安排御厨严格按照青海的制作工艺去加工，一面启奏皇上说：“请皇上进食美味时需要空腹两天，这样才能品尝到真正的美味。”

皇帝为了尽快品尝到自己想得到的美味食品，点头应允了。这一次，锅槅端上来后，皇帝吃的特别香甜，他又品味到了青海浓烈的地方美味，边吃还边赞不绝口地说：“这才是朕想吃的锅槅，真是人间美味”。这道菜从宫里传到民间，从此，锅槅在青海地区立即风行起来，而且品种不断增加，花样不断翻新，口味也越来越好，越来越多。锅槅也在历史的演变中，成了青海人日常生活中必不可少的主食和馈赠亲友的佳品。

锅槅的制作方法不算复杂，其工艺是：将青稞面粉或小麦面粉、豆粉、玉米粉、荞麦粉都可以，用水和面，待发酵酥软后，放上植物油，加上苦豆粉、红曲之类，揉成馍，围圈贴在有水的锅里，锅口加草圈，用锅盖密封，再用温火间歇性的烧烤一个多小时即成。

烤好的锅槅，底部呈黄色的硬底，上半部像馒头一样，膨松酥软，色泽好看，味道很香，是青海人待客的上等主食。

锅槅虽然只是青海人生活中最为普通的小食品，可它在青海人眼里是历史，是文化。青海人以自己的饮食风格为自豪，以青海特有的风貌为荣耀。

青海是少数民族聚集的地方，其饮食文化是多元化的，中国八大菜系里的所有名菜，在青海都能找得到，如今的西式洋餐也能在青海人眼里别有风味。而独具民族饮食文化特色风格的青海饮食，在青海这块神奇的土地上，依然独领风骚。如果有时间来青海看看，你一定会被这里浓烈的民族饮食文化所感染。下面我们再来了解一下具有地方特色的几种特产吧。

青海湖裸鲤

青海湖裸鲤俗称湟鱼，它的体形长，稍侧扁，头锥形，无须，身体裸露无鳞，只有臀鳞残存，体色青灰或黄，腹部白色，两侧有黑色纹斑，生长比较缓慢，分布在青海湖和它的附属河流中，是青海湖水系中独有的鱼类。

青海湖裸鲤，体肥肉厚，味道鲜美，易加工。为保护生长缓慢的裸鲤资源，国家将其列为重点保护鱼类，并实行封湖育鱼，限量生产。

鹿角菜

鹿角菜因长的形状酷似鹿角而得名。生长于青海海拔3000米的森林地带苔藓丛中，分布地域很广泛，是我国现存最原始的植物之一。每年的五月农闲时，当地人到野地采鹿角菜。既可作凉菜，也可以炒菜或做汤。其风味软脆清香，堪称雪域山珍。

青稞酒

青稞酒，原名“威远烧酒”，因产于互助土族自治县首府威远镇而得名。以青藏高原特有的农作物青稞为主要原料，

采用青海人民历史悠久的传统工艺制作而成。其特点：酒味醇香，清亮透明，具有饮后不头痛、不口干、醒酒快、加温饮用口味更佳。

如今互助酒已形成了独有的体系和特色。其工艺既保持了传统的特色，又采用了当代新科技法，花色品种日益繁多，其声誉蜚声全国。

地皮菜

又名念珠藻，属一种食用藻。因贴地生长，故称地皮或地软。茶褐色，片状。生长于海拔1800—2800米的干草原及荒漠化草原。耐干旱，干至手搓即碎，得水又能生长，耐寒冷。是青海民间的传统副食品，吃法颇多，可炒、烩、炖，也可做馅，无论怎样制作，其味皆佳。

青海的饮食文化既丰富多彩又绚丽无比，青海的风味小吃多如牛毛，地方菜系、民族菜系、酒文化、茶文化等等，形成了青海今天饮食文化中的独特风格。历史为这块富饶的土地，遗留下太多的宝贵财富，历史的痕迹使青海的今天更加扑朔迷离，更加富丽堂皇。青海从古至今始终以它不变的独特，在世界上产生了巨大的震撼力和影响力。青海的神

秘，青海的风姿，青海湖蓝色湖泊的妩媚，还有历史中那些悠久的古典，都为青海蒙上了一层神秘的面纱。然而，有关青海饮食文化的博大精深，我们无法一言两笔尽览全方，也只好将具有青海特色风格的饮食文化，简单扼要的介绍给了大家，相信您从中一定感悟到一些什么吧，无论是青海的历史，还是它的饮食文化，它所具有的震撼力和魅力，对青海的历史和今天的发展来说具有同等的价值。

西部神奇—新疆

历史就是这样神奇，它以无与伦比的魅力，主宰着人类探索历史进程的命运。历史将古人的智慧和才能，尽管不能完整的保留下来，然而，我们在历史保留的遗迹中感悟到：人类今天的历史使命，仍在探索中不断的求证、不断的进步和开拓……

新疆在人们的思维领域中神秘而丰富，它的神奇博大、它的美丽富饶。它光彩夺目的历史文化、多姿多彩的民族风情、神秘莫测的自然景观、珍奇稀有的古迹遗踪和丰盛绝妙的物产资源无不令人震惊。

新疆的地理形态非常奇特，大自然对新疆有着特殊的青睐，使它形成了绝妙特殊的自然风貌，用“三山夹两盆”这句话，足可以概括整个新疆的地理风貌。

新疆巧夺天工的自然景象，是大自然变化莫测的杰出作品。新疆的天山山脉横贯整个新疆，南与昆仑山脉、阿尔

金山脉共同环抱着塔里木盆地，北与阿尔泰山脉相拥环抱着准噶尔盆地。这就是“三山夹两盆”的来由。

新疆号称南北两疆，天山以南为南疆，天山以北为北疆。南疆的塔里木盆地中间是塔克拉玛干大沙漠，北疆的准噶尔盆地中间是古尔班通古特沙漠。两大沙漠周围，又分布着许多大大小小的绿洲，这些绿洲和山地草原，就是新疆人民的世居之地。奇特而丰富的土地，孕育了中国厚重而深远的历史文化，新疆以它神秘而奇特的历史资源，在中国的历史发展中，做出了重大贡献。

新疆的地理风貌，是怎样的极具神奇和变化多端，就让我们一起走进新疆，共同领略她动人心魄的美丽风姿吧！

走进新疆

新疆维吾尔自治区，古称西域，是中国面积最大的省级行政区。新疆地处亚欧大陆腹地，位于中国西北部边疆地区，东部和南部与甘肃、青海、西藏等省区毗邻，东北部到西南部与俄罗斯、哈萨克斯坦、吉尔吉斯斯坦、塔吉克斯坦、巴基斯坦、蒙古、印度、阿富汗等八国接壤。边境线长达约为 5700 多千

米，是历史上“丝绸之路”的主要通道，是沟通东方与西方文化经济交流的主要枢纽，现在又成为第二座“亚欧大陆桥”的必经之地，战略位置十分重要。新疆总面积约166万平方公里，占全国总面积的六分之一，相当于陕西、甘肃、宁夏、青海四省区面积的总和。现有人口约为1700多万，全国56个民族在新疆都有定居，世居新疆的民族有：维吾尔族、汉族、哈萨克族、回族、柯尔克孜族、蒙古族、锡伯族、塔吉克族、满族、乌孜别克族、俄罗斯族、达斡尔族和塔塔尔族等。新疆维吾尔自治区辖8区，5个自治州，2个地级市，15个县级市，64个县，6个自治县。

新疆因地处内陆腹地，高山环绕，气候干冷，由于降水和气温的地区差异和垂直差异显著，使新疆形成了冬天寒冷，夏天炎热的气候特征。新疆的地貌风格别具一格，北有阿尔泰山，南有昆仑山、喀喇昆仑山和阿尔金山。天山，作为新疆的象征，横贯中部，形成南部的塔里木盆地和北部的准噶尔盆地。新疆人把天山以南地区叫南疆，天山以北地区叫北疆，把哈密、吐鲁番盆地叫东疆。

象征新疆的天山山脉峰峦重叠，呈东西走向，总长约为2500公里，是亚洲高山系之一。新疆以北的阿尔泰山延伸至蒙古、俄罗斯边界，总长近20000公里。昆仑山系，是帕米尔高原、喀喇昆仑山、昆仑山和阿尔金山的总称，山峰高耸巍峨，平均山脊线海拔超过了5000米以上，位于我国与巴基斯坦边界上的乔戈里峰，海拔约为8611米，是世界第二高峰。

新疆三大山脉绵连的雪岭和林立的冰峰，使新疆形成了独具特色的天然水晶宫，仅大的冰川就有1.86万余条，总面积约为2.4万多平方公里，占全国冰川面积的百分之42，冰储量约为2.58亿立方米，是新疆天然的水资源，这些水资源在新疆孕育汇集了约为500多条河流，分布在天山南北的盆地上，其中，以塔里木河、伊犁河、额尔齐斯河、玛纳斯河、乌伦古河、开都河等较为著名的河流有20多条。新疆还有许多美丽的湖泊，总面积约为9.7万平方公里，占新疆总面积的百分之0.6以上，其中，以博斯腾湖、艾比湖、布伦托海、阿雅格库里湖、赛里木湖、阿其格库勒湖、鲸鱼湖、吉力湖、阿克萨依湖、艾西曼

湖等十大湖泊最为著名。新疆的大沙漠占全国沙漠面积的2/3，其中，塔克拉玛干沙漠的面积约为33.67万平方公里，是我国最大的沙漠，欧亚大陆干旱的中心，被誉为世界第二大流动沙漠，仅次于阿拉伯半岛上的鲁卜哈利沙漠。准噶尔盆地的古尔班通古特沙漠，面积约为48平方公里，是我国第二大沙漠。新疆沙漠中蕴藏着丰富宝贵的油气资源和矿产资源。驰名中外与古今的黄金、宝石、玉石等资源的种类更加繁多。与油气资源和矿产资源相比，新疆的生物资源更加丰富多彩，野生动植物多达4000余种,天然珍贵药植物产品约有几十种。

新疆旅游资源的丰富居全国之冠。在中国旅游资源68种基本类型中，在新疆至少拥有56种。新疆巧夺天工的自然景观，组合独特而绝妙，除了在新疆，没有一个地方能让人看到，冰峰与火洲相融共存，瀚海与绿洲相依为邻的绝妙风光。新疆的天池、喀纳斯湖、博斯腾湖、赛里木湖、巴音布鲁克草原等蜚声国内外。在新疆5000多公里的南、北、中三条干线上，举世闻名的“丝绸之路”留下了数以百计的古城池、古墓葬、千

佛洞、古屯田遗址等诸多古文化景观，其中，交河故城、高昌故城、楼兰遗址、克孜尔千佛洞、香妃墓等在国内外享有盛名。具有历史艺术和科学研究价值的古文化遗址、古墓葬、古建筑、古石窟寺，石刻和现代纪念建筑物等就有 236 处，其中，被国家列为重点文物保护单位的就有 10 处。仅佛教千佛洞就有 16 处，有比较完整的洞窟 550 多个。文物景点有几千处。新疆还有 22 个自然保护区。阿勒泰岩画长廊、准噶尔恐龙化石的发现，都引起了国内外专家学者们的瞩目。同时，新疆各民族的文化艺术、饮食风情，民族习俗等所构成的具有浓郁民族特色的人文景观，也深深吸引着中外游人的视线。

其实，新疆在历史上的存在，可追溯到新石器时代，早在新石器时代，人类就在这块神秘而奇特的土地上，开始繁衍生息居住下来。由于新疆地域的辽阔，交通要道又非常发达，新疆在历史上曾是众多民族驰骋角逐之地。远古时期，在南疆生活的主要是羌人，相传，还有与周人有着远亲关系的赤乌人。到了秦汉时期，新疆已形成了许多“国”，历史上称之为“西域 36 国”。

在历史上，为西域与内地和西方国家相互沟通，做出杰出贡献的皇帝是汉武帝。公元前 138 年，汉武帝派张骞出使西域，从此打开了西域历史进程中的新局面。此后，汉武帝又派卫青、霍去病、李广等名将率军出击匈奴，并逐步使西域归属了汉朝。张骞出使西域后的 1500 多年时间里，无数的商人和达官贵人、使臣、僧侣等，都沿着张骞的足迹来往于东西方，打开了一条中国与中亚、南亚以及欧洲的商业通道。

古道上悠扬的驼铃声，携带着古代中国精美的工艺品、珍贵的药材以及各种制造技术等传到了西方。从此，欧洲、亚洲各国的产品及各种制造技能、各种宗教流派及其文化艺术，也随着悠扬的驼铃声流入了中国。在这条古老的通道上，古今闻名的商品最珍贵、最具代表性的是中国的丝绸。举世闻名的丝绸之路像一条友谊的纽带，把古老的黄河流域文化、恒河流域文化、古希腊文化和波斯文化等贯通融会在一起。然而，“丝绸之路”理所当然成为了一条最古老的中外商贸、文化交流的通道。

汉代以后，西域成了著名的佛教圣地，新疆天山南麓的许多石窟，都是在

南北朝时期开凿的。盛唐时期，也就是新疆历史上最繁荣昌盛的黄金时期。公元640年唐太宗平了高昌，不久又打败了突厥，使唐朝西部的疆域扩展的非常迅速，新疆疆域收复，成了我国关内的腹地。由于当时的唐朝民富国强，不怕外侵，边关大开，丝绸之路畅通无阻，贸易交往在那个时期空前繁荣。到了以后的宋、元、明时期，新疆时分时合，战乱一直不断，直到公元1759年清乾隆年间，乾隆派兵先后平定北疆准噶尔部和南疆大小和卓的叛乱，使长期分裂的新疆终于复归统一，西域才开始称为新疆。

历史的形成与发展，为新疆保留下来的历史资源十分丰富，而新疆的自然资源，更加奠定了新疆在历史上的重要地位。丝路古道因它特有的文化遗产而名扬四海，而丝绸之路上的南、中、北三条道路最具魅力的当数吐鲁番、楼兰、库车、喀什等地，因它们的特殊地理位置，在古今中外是新疆繁荣昌盛的重要渠道。新疆的阿斯塔那古墓群，是一座世界罕见的"地下博物馆"，以出产"干尸"闻名，它位于高昌古城北郊的戈壁滩上，占地面积约为10平方公里，这里

有西晋初期至唐代中叶时期的古墓葬500余座，墓葬按家族分区埋葬，以砾石为界，每个墓中还有斜墓道和土洞墓室，地面堆满了砾石，平面呈“甲”字形状。由于这里地势高，气候炎热干燥，墓穴内自然形成了天然无菌环境，百分之80的古尸都成了天然干尸，墓中古尸及随葬品，尽管历经了千年之久却没有腐烂，墓中出土的数千件官私文书和大量的丝绸织品、壁画、钱币、各种墓俑、陶器、木器、墓表、墓志等，都对研究“吐鲁番学”提供了极其珍贵的历史资料。而位于吐鲁番市以东的木头沟悬崖上的柏孜克里克千佛洞距今已有1400多年的历史。最早的洞窟始凿于南北朝后期，这里曾是回鹘国王王家贵族的寺院。一千多年的千佛洞，尽管受尽了风侵雨蚀，然而至今保留完好的壁画仍有40多个，壁画面积约有1200多平方米。这些壁画不但丰富多彩，富丽堂皇，而且对研究新疆古代史和文化史，提供了宝贵的历史资料，也表现了远古人民的智慧和才能。而始凿于3世纪的克孜尔千佛洞，更是以它神秘奇特的色彩，影响着新疆历史发展的重要历程，克孜尔千佛洞是龟兹国的石窟寺群，在6－7世纪为

最鼎盛时期，克孜尔千佛洞相继建造时间长达500多年，现已经编号入册的洞窟就有236个，其中壁画保存比较完好的洞窟有75个，壁画总面积约有1万多平方米，其题材和画面内容相当丰富。克孜尔千佛洞，是我国修建较早，规模很大的石窟寺群，它的特殊窟形和壁画的艺术风格，反应了当时龟兹民族文化艺术的发展水平，也为今天研究龟兹民族文化提供了很高的史料价值。

新疆是个多民族居住地，少数民族在新疆世居的历史悠久，所以构建了新疆今天如此丰富灿烂的民族文化风格。艾提尕尔清真寺作为穆斯林活动的重要场所，是我国较大的清真寺之一，它位于克什市中心，是一座规模宏大、富丽庄严的伊斯兰教建筑物，始建于1442年，后又多次扩建和修缮。艾提尕尔清真寺总面积约为16800平方米，是中外穆斯林人非常瞩目的圣地。它同新疆的古文化一样，与新疆的历史渊源无法分割。位于罗布泊西部的楼兰古城，更是以它特有的神秘和古老，赢得世人的青睐。西域三十六国之一的楼兰王国，始建于公元前176年，630年灭亡，共有800多年的历史，总占地面积约为10.8

万平方米。楼兰古城中突出的建筑遗迹是“三间房”，据传，是当年楼兰国统治者的官府所在地。楼兰古城是楼兰国初期重要的政治、经济中心，后逐渐被沙漠湮灭，这座古城处于密集的雅丹地形之中，呈不规则的方型城，城墙为夯筑，至今仍有残坍痕迹可见。有关楼兰古城的神秘传说，至今令世人魂牵梦绕。新疆拥有世界第二，中国最大的沙漠“塔克拉玛干大沙漠”，在这 33 万平方公里的沙漠上，历史赋予了它神秘奇特的人文色彩，使世人感到无比惊奇和震撼。居住在沙漠腹地的克里雅人和牙通古斯人，至今过着原始人淳朴与世无争的生活。他们脸上单纯明朗的笑容和柳条夯成的简易居室，给这块神奇的大沙漠带来了明朗简洁的风情。而碧草连天空旷万里的新疆大草原以它独特的文化魅力和风采，在中外游人的遐想中更加绚丽。

新疆在历史的进程中显得如此广博而深远，有关它的首府乌鲁木齐同样是我们关注的目标。

乌鲁木齐地处天山北麓，准噶尔盆地南缘。是西域著名的“耕凿弦育之乡，歌舞游冶之地”。是新疆政治、经济、科技、文化发展的中心。全市总面积约为

1.2万多平方公里，人口约有150多万。聚居在这里的有维吾尔、汉、回、哈萨克等十多个兄弟民族，他们和睦相处，亲密团结，共同开发和建设着这块美丽的家园，

从地理位置上来看，乌鲁木齐是世界上离海最远的城市，属中温带大陆性干旱气候，亚洲大陆的地理中心。历史悠久的乌鲁木齐举世闻名，古“丝绸之路”为它创造了灿烂的西域文化。早在西汉初年，汉朝政府就在乌鲁木齐设营屯田，维护丝路北道安全。唐朝时，西域著名的军事重镇轮台亦设在乌鲁木齐附近。明代时蒙古厄鲁特部也在乌鲁木齐修筑了城堡，为乌鲁木齐城市的发展奠定了基础。到了清朝时期，乌鲁木齐的发展基本形成规模，当沙俄强占了新疆巴尔喀什湖以东以南的区域后，乌鲁木齐取代了伊犁的重要地位。逐步成了新疆政治、军事、文化、经济的发展中心，公元1763年，乌鲁木齐改名为“迪化”。到了1884年，新疆建置行省，乌鲁木齐定为省会，晋升为“迪化”府。1949年9月25日，新疆和平解放。1954年，新疆由“迪化府”改为乌鲁木齐，恢复了她原有的美称。从此，边城乌鲁

木齐就成了新疆维吾尔自治区的首府。

历史为乌鲁木齐这块丰厚的土地，创造了得天独厚的自然资源，使乌鲁木齐的地理区域，形成了别具一格的自然风貌。古老的乌鲁木齐河，从南向北在市区穿过，海拔5400多米的博格达峰在乌鲁木齐以东，以它奇伟的风姿和晶莹剔透的壮观景象，震撼世人的心魄。在乌鲁木齐以南，天山山脉峰峦叠嶂，这座亚洲最大山系之一的天山，由三列山岭组成，三列山岭如长龙蜿蜒，是新疆的象征。在跌宕起伏的山峦群峰之间，藏着许多谷地、盆地，其中以伊犁谷地、焉耆盆地、哈密盆地、吐鲁番盆地、大尤尔都斯盆地最负盛名。而天山却是我国最大的现代冰川区，冰川约有6890多条，总面积约达9500多平方公里。其中以天山西段的冰川最大、最多、也最美。汗腾格里峰南侧的依诺勒切克冰川，长达59.5公里，有“天下第一冰川”之称。它的周围还簇拥着许多小冰川，晶莹剔透，相映生辉。天山冰川区，有数不清的冰井、冰塔、冰柱林、冰丘、冰下河、冰下泉，这些景象是大自然鬼斧神工的造化与杰作，它千姿百态，气象万千，它的奇观异景，更加令人魂牵梦

绕。而西面充满神话色彩的妖魔山，如今也更加如梦如幻，还有城中那小巧而陡峭，犹如空中飞物的红山，无不令人称奇。被称为镇龙塔的九级砖塔，高耸入云，带给人们浮想联翩的感觉。而位于乌鲁木齐东110千米的天池，是传说中西王母宴请周穆王之地，古称“瑶池、龙潭”。天池一名，是乾隆年间（1784年），由乌鲁木齐都统明亮所题。天池湖面海拔1980米，面积约为4.9平方公里，平均水深约为40米，最深处约为105米，是一座天然高山冰碛湖。湖水清莹碧透，湖周围层峦叠翠，湖滨绿草如茵，其自然景观美不胜收。

位于乌鲁木齐西的吐鲁番盆地，是乌鲁木齐一个独特的自然风景胜地。吐鲁番盆地最低的艾丁湖湖面低于海平面的154米，仅次于约旦死海，是世界第二低地。吐鲁番盆地是中国最热的地方，最高气温可达到49.6摄氏度，有“火洲”之称。酷热少雨，但它的地下水储量非常丰富，独特的坎儿井把地下水引向了地面，使整个吐鲁番盆地共有1200多个坎儿井，总长度5000多公里。据说，坎儿井源于汉代关中井渠。但也有传说是由西亚波斯于2500年前传入，总

之，有关坎儿井的传说许多。2000多年前的古城遗址和千佛洞遗址及各种珍贵的古墓群、火焰山等，都使新疆的乌鲁木齐在世人的眼里更加神奇……

新疆确实有太多的神奇令我们震撼，由中国文化体系、印度文化体系、伊斯兰文化体系、欧美文化体系等相融并汇，造就了新疆具有世界性灿烂辉煌的民族文化艺术，使它放射着无与伦比的光芒。美丽富饶的新疆是中国的一块珍宝，而古老的乌鲁木齐却是一颗璀璨的明珠。

历史对新疆的影响，极具渗透力，新疆在历史的进程中，将固有的历史资源深深地镌刻在古老的历史中。使这座古老而又年轻的城市，以奇光异彩的湖光山色及浓郁独特的历史风韵，为中国的历史增添了无穷的魅力。然而，有关新疆饮食文化的极致、精彩和魅力，令我们神往，下面就让我们一起去看看名气非凡的新疆饮食。

名气非凡的新疆饮食

以维吾尔族为特色的新疆饮食文化，既表现了新疆维吾尔族饮食文化的特征，又成为了新疆饮食文化的标志，它与新疆的历史和许多名胜古迹一样，在新疆

的历史发展中发挥着独特的作用。

新疆的饮食风情，是西部餐饮的一道亮丽风景，在西部经济发展中起着至关重要的作用。西部大开发，也将是西部饮食文化的重点工程，使它不仅只是西部饮食文化中的亮点，更应该成为全中国饮食文化中的亮点。新疆的菜近几年在全国随处可见。新疆的传统名菜烤全羊，已经不止是新疆的国宴名菜。新疆的大盘鸡、烤羊肉串、拉条子、手抓饭几乎遍布全国各地。它们与甘肃、青海、宁夏、贵州、西藏等地所独有的饮食文化和风俗一样，风靡全国。

烤全羊

烤全羊，是新疆最著名的传统国菜，可与北京的烤鸭媲美。烤全羊这道菜，尽管在许多地方可以吃到，然而，它无法与新疆正宗的烤全羊媲美。

烤全羊的制作工艺是：选用绵羯羊或周岁以内的肥羊羔为主要原料，宰杀剥皮、去头、蹄和内脏，然后用一根钉有大铁钉的木棍，将羊从头至尾穿上。再用蛋黄、孜然粉、盐水、胡椒粉、姜黄、白面粉等调成汁抹在羊的全身，再把羊的头部朝下放入炽热的馕坑，盖严

坑口要不停地转动木棍观察，焖烤的时间约为1小时左右即可。

烤全羊色泽黄亮，皮脆肉嫩，清香爽口，肉不仅嫩而且营养价值极高。

沙木萨

沙木萨，也称烤包子。是维吾尔族非常喜欢的传统食品，每逢过年过节，是招待亲朋好友的最佳食品，也是用来应酬红白喜事时相互馈赠的礼品。在新疆辽阔的疆域上，沙木萨食摊随处可见，它不仅深受维吾尔人的喜爱，也深受新疆各民族人民的喜爱。

沙木萨的制作方法是：用未经发酵的面做成皮，在皮里放上调制好的馅，四边折合成方形。馅是用牛羊肉丁、加上一点洋葱，再放上孜然、精盐、胡椒粉和水等均匀搅拌而成。包好“沙木萨”后，要贴在馕坑里，十几分钟即可烤熟。烤好的沙木萨，皮色黄亮，入口皮脆肉嫩，香味浓郁。

烤羊肉串

烧烤，是新疆人们食用羊肉最普遍、最具特色的饮食习俗之一。维吾尔人将烤肉通称为“喀瓦普”。根据各地方烤制

方法的不同，又有各种各样的具体名称，如“图奴尔格瓦普”意为馕坑烤肉，就是人们非常喜爱的烤全羊，“孜合喀玖普”就是串烤肉，“喀赞喀瓦普”意为“锅烤肉”，实际上是指炒烤肉，“刻仁喀瓦普”意思是指“肚子烤肉”。

在新疆民间烤制羊肉的吃法多种多样，常因条件和需要的不同而变换，又因为用料基本相同，所以无论哪一种制作方法，其色泽和香味大同小异。新疆维吾尔民间的串烤肉，在全国各地已经形成了一道亮丽的风景，不但成了街头的风味快餐，而且还是上席待客的美味佳肴。正宗的串烤肉也和烤全羊一样色泽焦黄油亮，味道鲜美可口。

清炖羊头、羊蹄

清炖羊头、羊蹄，是新疆各民族最原始的风味小吃。它的制作方法十分简单，用新鲜羊头、羊蹄，将上面的羊毛全部用火烧光，去掉羊角和羊蹄壳后洗干净，放入锅内不加任何佐料煮，煮熟后蘸盐吃或凉拌都可以。清炖羊头、羊蹄，风味独特，操作简单，深受新疆各族人民的喜爱，在新疆广大城乡，大街小巷随处可见。

油塔子

油塔子，因形状似塔，故得此名。它是新疆维吾尔、回族人民非常喜欢吃的一种面油制品。回族人一般用它作早点配合粉汤吃。

油塔子的制作方法是：先用温水加酵母把面和好，发约一个小时左右后，再将面平铺在案板上擀薄拉开，越薄越好，抹上羊尾油，入笼蒸熟即可。油塔子，不仅是维吾尔族和回族人待客的一种上乘主食，也是新疆城乡街头随处可见的风味小吃。它色泽油亮，层薄精细，香软不腻，是新疆人日常生活中不可缺少的美味主食。

手抓饭

“手抓饭”，在维吾尔语中叫“波糯”，是维吾尔、乌孜别克等民族招待宾客的风味食品之一。手抓饭，在新疆人的饮食文化中，有着很重要的地位，它在人们的日常生活中，不管是逢年过节，还是婚丧嫁娶的日子里，是老百姓待客必备的食品。

在维吾尔、乌孜别克等民族中，吃手抓饭的传统习惯非常讲究，先请客人

们围坐在炕上，当中铺上一块干净餐布。随后主人一手端盆，一手执壶，请客人逐个淋洗净手，待客人们全部洗好手坐下，主人端来几盘“抓饭”，放在餐布上，请客人直接用手从盘中抓饭吃。故称“抓饭”。

抓饭的制作方法并不复杂，选新鲜的羊肉剁成小块用清油炸，然后再放上洋葱、胡萝卜在锅里炒，并适量放些盐和水，等二十分钟后，再把洗泡好的大米放入锅内，不要搅动，四十分钟后，抓饭即熟。做好的抓饭色泽油亮生辉、味香扑鼻，吃起来爽口。手抓饭在新疆的饮食文化中被视为上等美味食品。

烤 馕

馕，在新疆各民族的日常生活中，是必不可少的主要食品，是维吾尔族饮食文化中，一种别具特色的食品。馕是用馕炕（吐努尔）烤制而成，呈圆形。馕的种类很多，是根据和面和添加配料的成分、馕的形状、烤制的方法等不同，而名称也不同。最大的馕为“艾曼克”（片馕），它直径足有40－50厘米，是馕中之王。最小的馕为“托喀其”（油馕），它的做工比较精细，里面放油、牛奶、

鸡蛋等。因为馕香脆，储存长久、不干，见茶就酥，就成了维吾尔族人旅途生活中的方便食品，也是节日里馈赠亲朋好友的最佳食品。最厚的馕为“格尔德”(窝窝馕)，厚度约为5－6厘米，中间有一个窝。此外，还有用死面做成的馕，在面里揉入清油或羊油，擀薄后烤制，还有一种馕是把冰糖水涂在表面的甜馕。另外还有将肉馅和在面里，或包在发酵的面粉中烤制的馕，俗称“肉馕”。肉馕是馕中佳品，营养非常丰富。

馕的制作种类的确多种多样，无论哪一种都非常的好吃，由于馕含水量少，久储不坏，便于携带，加上它独特的香酥风味，在历史悠久的新疆饮食文化中，一直深受新疆人民的喜爱。

米肠子和面肺子

新疆是我国主要畜牧业发展的基地之一。因此，以食牛羊肉为主，形成了的新疆饮食文化的独特风格，新疆信仰伊斯兰教的民族很多，所以，牛羊肉风味小吃种类繁多自不必说。

米肠子与面肺子，是以羊的内脏做原料的风味小吃，它的制作方法是：先将羊肺、羊肠洗净，羊肺里灌清油、面

浆、鸡蛋等，肠子灌上用羊肝、羊心、羊肠油加佐料与大米搅拌加水的馅，用水煮熟即成。灌面肺软嫩、灌米肠糯鲜。其风味独特，鲜香异常，这样地道的美味，也只有在新疆才可以吃到。

新疆因地域和少数民族居多而形成的饮食文化特点，为新疆的发展做出了巨大的贡献，有关新疆的饮食文化，并不是一言两语的问题。新疆饮食文化极具地域风貌特色，它的博大、它的深奥和它深远的历史渊源，都是我们人类永久的课题。下面我们再介绍一点新疆当地非常盛行的几种饮食风格，以供大家了解。

拉 面

拉面是维吾尔族日常生活中的主食之一，维吾尔语称“来格曼”。新疆的拉面与兰州拉面大同小异，所不同的是，地域风格上的区别。新疆拉面拌菜吃，面柔韧细长，圆润滑爽，吃起来非常特别。

汤面

汤面也是维吾尔族日常生活中的面食之一，品种很多，最具特色的是银丝擀面，维吾尔语称“玉古热”。汤面的做法是：用鸡蛋和面，面要擀得很薄，然

后切成细条，一般用羊肉汤煮面，另外将肉切成块或做成丸子，下到汤里，再放一些西红柿和香菜即可吃了。这种汤面的特点是：汤鲜、面软，容易消化，色香味俱全，营养丰富。

曲曲儿

曲曲儿是新疆的传统风味小吃，类似汉族的馄饨。它的制作方法很简单，先将肥羊肉切成小肉丁，再加洋葱末、盐、胡椒粉、孜然粉和少许的水拌成馅。将和好的面擀成薄片，切成方形片，将肉馅包在面片里后，再将曲曲儿下到肉汤里，汤里要放些揉碎的薄荷叶或香菜末就更加味美清香，吃起来不但风味别具一格，而且十分爽口。

帕尔木丁

它是维吾尔族的传统风味食品。馅的做法同“沙木萨”一样。和面时要放鸡蛋和油。皮擀成圆形、放馅包成马鞍形，再沾点醋贴在馕坑里，约烤 20 分钟左右即成。烤熟的帕尔木丁色泽金黄，皮酥软脆，肉馅鲜嫩，吃起来香酥爽口。

阔尔达克

是新疆当地十分盛行的饮食。是用羊肉、黄萝卜、土豆等炖在一起的一道菜，也是维吾尔族在喜宴、逢年过节时，用来招待亲朋好友的一种理想食品。

阔尔达克的制作方法是：将羊肉剁成小块，放少量的洋葱、花椒、姜等调味品，然后放入黄萝卜、土豆，炒到七成熟，倒水炖。其特点是：菜味鲜美，香气四溢，色彩丰富，新疆人喜欢吃馕时吃。

馓子

是新疆各民族的节日食品。用花椒水、熟油、蛋清等和面，可根据个人的口味，放适量的盐或糖。和好面后搓成细条，放油锅里炸，炸成金黄色时捞出摆放在盘内，围摆成多层圆柱形，其形状美观、色泽黄亮、酥脆爽口，非常好吃。

薄皮包子

薄皮包子，维吾尔族人称它为“皮提曼塔”，是维吾尔族人民非常喜爱的美味食品。

薄皮包子的制作方法是：选用上好的羊肉料作馅，再把洋葱剁碎，加胡椒粉、盐水（适量）搅拌成馅。用凉水和成硬面，擀成薄片包馅，入笼屉用旺火蒸二十分钟即成。维吾尔族人的吃法是和馕或和手抓饭一块吃。和馕一块吃时，先把薄馕放进笼屉蒸一会儿，然后把包子放在馕上裹着吃。如果和手抓饭一起吃，就把包子放在抓饭碗上。无论怎样吃，吃时都不要忘了在薄皮包子上撒适量的胡椒粉提味，这样既增加人们的食欲，吃起来也别有一番风味。

在新疆维吾尔族的传统饮食习俗中，还有几种饮品习俗不能不提，因为它是新疆历史发展中所形成的一种饮食习俗，也是新疆人民日常生活中不可分割的一部分。